

®

16+

ВЕЩА

ЕЖЕМЕСЯЧНОЕ ИЗДАНИЕ ДЛЯ ЖЕНЩИН

Май

№ 5 (264) 2017

Ежемесячное издание для женщин

Учредители:

группа физических лиц

Издатель:

ООО Издательство «Веста-М»

394030 г. Воронеж,

ул. Средне-Московская, 32

Издание зарегистрировано

в Комитете Российской Федерации

по печати. Рег. № 014813

от 15. 05. 1996 года.

Главный редактор
Марина КОСТЫНА

Адрес редакции:

г. Воронеж,

ул. Средне-Московская, 32

Для почты:

394000, Воронеж, а/я 537

Телефон редакции:

(473) 251-22-13

Факс: (473) 251-22-13

E-mail: info@vesta-m.vrn.ru

Наш сайт: vesta-m.info

Присланные по почте рукописи не рецензируются и не возвращаются.

Редакция в переписку с читателями не вступает.

Мнение авторов не всегда совпадает с мнением редакции.

Ответственность за содержание и достоверность сведений в рекламе и объявлениях несет их податель.

Переписка материалов, помещенных в «Весте-М», без письменного разрешения редакции не допускается.

Директор

по распространению

Галина СТАРОДУБЦЕВА

Телефон (473) 235-59-75

Номер подписан в печать:

10 апреля 2017 г.

По графику в 11:00, фактически в 11:00.

Дата выхода 28 апреля 2017 года.

Отпечатано в ГУП РО

«Рязанская

областная типография»

390023, г. Рязань, ул. Новая, 69/12

тел. (4912) 44-87-80

По всем случаям полиграфического брака обращаться в типографию.

Заказ № 1270.

Тираж 245000 экз.

Тираж 456685 экз.

Цена свободная.

Подписной индекс

в каталоге «Почта России» —

П2181,

в каталоге «Пресса России» —

51182.

Подписку можно оформить

на сайте: VIPISHI.RU

На первой странице — Вероника

Приморский край

КОСМЕТИКА

- Весенний букет.
- Соль для отеков и против них.
- Домашнее средство для снятия макияжа.
- Как сода справляется с темными пятнами.
- Вместо касторки.
- Контрастный душ против акне.
- Издержки майского загара.

САЛОН КРАСОТЫ

- По торжественному случаю.
- Шесть причин выпадения волос.
- Зачем волосам силикон.
- Масляная красота ваших волос.

УХОД ЗА ТЕЛОМ

- Фитнес с полотенцем.
- Средство от укуживания.
- Холодный или горячий?
- Регулярность — залог успеха.
- Убираем последствия бритья.
- Время для пробежки.
- Всем по апельсину!
- Напиток «четыре бонуса».
- Поморгаем?

ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ

- Народные средства при лечении экземы, витилиго, сосудов, легких, вен, диатеза, ожогов.
- Держите под рукой дезодорант или корвалол.
- Если шумит в ушах.
- Что получилось из яблочного уксуса?
- Зеленая аптека: сирень обыкновенная.
- «Скажите, доктор...» — на вопросы читательниц отвечают врачи: гинеколог, педиатр, дерматовенеролог.

У ЮРИСТА

- Юрист отвечает на письма читателей.

ЧАСТНЫЕ ПРОБЛЕМЫ

- Психолог отвечает на письма читателей.

СВОИМИ РУКАМИ

- Жилет с «дырками» и кардиган, связанный в разных направлениях, связанные на спицах, и летняя туника, связанная крючком.
- Клатчи с кисточками и «личиками».
- Колье — бахрома и из кожного шнура.
- В стиле «пончик».
- Цветочный декор для платья и туфель.

НОВОСТИ МОДЫ

- Пришло время украсить себя.

ВАШ СТИЛЬ

- Вот это платье!

К ВАШЕМУ СТОЛУ

- Время пикников и шашлыка: 22 замечательных рецепта.

ХОЗЯЮШКЕ

- Время зелени. • Мангал или барбекю?
- Пара слов о дровах и жидкости для розжига.
- Сколько нужно мяса на всех?

ЭТО ИНТЕРЕСНО

- Цветная еда для хорошего настроения.

ИНТЕРЬЕР

- Садовая мебель.

ВАШ САД

- Секреты пионов.
- Как изменить цвет гортензии.
- С заделом на будущее. • Тайник для ключа.
- «Организатор» для огорода.
- Контейнер для удлинителя. • Детки в клетке.
- «Капельница» для огурцов.
- Контейнерное выращивание овощей.

МОЛОДОЙ МАМЕ

- Бассейн пригодится дома.
- В дорогу, в дорогу...

ПОЗНАЙ СЕБЯ

- Гороскоп с 15 мая по 15 июня.
- Тест. Одежда, которую мы выбираем... для карьеры.

ИСТОРИЯ ВЕЩЕЙ

- Ах, эта свадьба!..

ПРАВОСЛАВНАЯ СТРАНИЦА

- Священник отвечает на вопросы читателей.
- Православный календарь на июнь.

МУЖЧИНА ВАШЕЙ ЖИЗНИ

- Рецепты семейного счастья.
- Без слов — о любви.

БРАТЬЯ НАШИ МЕНЬШИЕ

- Кальциевая диета. • Никаких фруктов и ягод.
- Место одно, польза двойная.
- А попить? • Любителям порулить.

ЖЕНЩИНЫ-МУЗЫ

- Вольфганг Гете: Музы рожают вдохновение.

АХ, ЭТИ ЗВЕЗДЫ!

- Женская дружба. • Формообразующие актрисы: Кристина Бабушкина и Анна Старшенбаум.

ПРОСТО ПОЧИТАТЬ

- Лариса Маркиянова. Совершенство.

НА ДОСУГЕ

- Сканворд. • Анекдоты.

Читайте в следующем номере:

- Парфюм — друг или враг? • Рост имеет значение?
- «Проруха» для старухи? • Это сладкое слово «Отпуск»!
- «Липовая» красота. • «Хвост» с цветными мелками.
- На пляж? С удовольствием! • Все дело в шляпе.
- Кулон желания. • Чем не горшок?
- Пляжно-клубничный сезон. • «Дружелюбная» калитка.
- Меньше калорий — больше нежности. • Цып, цып, цып...
- О Боже, какой мужчина! • И многое другое.



НЕ БОЙСЯ СТАРОСТИ, БОЙСЯ МЫСЛЕЙ О НЕЙ!

«Старость меня дома не застанет: я — в дороге, я — в пути!» — эта строчка из популярной в свое время песенки как нельзя лучше иллюстрирует результаты исследования американских кардиологов. По мнению ученых, если вы не очень любите пожилых людей и совсем не любите свою надвигающуюся старость — хотя вам до нее еще жить и жить! — то вы смело можете подавать заявление в Клуб инфарктников и прочих сердечно-сосудистых больных. Потому что риск возникновения какой-либо неприятной сердечной болезни у вас 25% — по сравнению с 13% у тех, кто понимает, что жизнь в любом возрасте имеет свою ценность и свои радости и что даже в 80 лет можно жить полноценно, наслаждаясь каждым мгновением. Кстати, такой подход позволяет и лучше выглядеть!

Поверьте, негативными мыслями и ожиданиями вымощена дорога к стрессу, со всеми вытекающими — а оно вам надо?!



НА ДЕЗИК НАДЕЙСЯ, А САМ...

Все-таки женщины лучше, чем мужчины. Чем? Чем мужчины! Смотрите сами.

Все люди потеют — это факт. Но, в-первых, как выяснили ученые, женский пот лучше мужского, потому что его запах можно ослабить другими ароматами как минимум в 50% случаев, а мужской — лишь в 20%! А, во-вторых, как выяснили те же ученые, у женщин гораздо более чувствительное обоняние — причем, что интересно, особенно к запаху мужского пота! Даже сквозь аромат дезика они способны уловить запах его тела!

Так что мужикам не повезло вдвойне. И одним дезодорантом им никак не обойтись. А надо прежде всего мыться, мыться и еще раз мыться — как завещал великий Гиппократ. Или — Парацельс?..

НЕ ТОЛЬКО ВРЕДНО, НО И — ПОЛЕЗНО!

На самом деле Парацельс завещал другое: «Всё — яд, всё — лекарство; то и другое определяет доза». И, как часто бывает с гениями, он оказался прав даже по отношению к... видеоиграм!

Ученые Оксфордского университета выяснили, что если такие электронные игрушки занимают все свободное время современного школьника, то это может привести к серьезным негативным последствиям для его физического и психологического здоровья.

Но если те же школьники уделяют видеоиграм не более часа в день, то они и оказываются более общительными по сравнению со сверстниками, и имеют гораздо меньше проблем поведенческого и эмоционального характера. То есть положительный эффект — налицо! И — да здравствует Парацельс!..



Нет сомнений: главное женщины в браке нет никого! И именно от нее зависит, насколько удачным и долгосрочным будет этот брак. Исследование, проведенное профессором социологии Деборой Карр, привело ее к выводу о прямой зависимости качества и продолжительности семейной жизни от того, насколько счастлива в ней именно женщина! По мнению ученого, удовлетворенные своим браком женщины стараются уделять максимум внимания мужу и вообще «погоде в доме» — тем самым еще больше укрепляют свой брак. И от этого еще больше счастливы. И так до бесконечности...



«М» И «Ж» ДЛЯ ВИТАМИНОВ

Мужчины и женщины по-разному реагируют не только на шутки и инспекторов ГИБДД. Ученые давно подметили, что при схожих негативных условиях мужчины и женщины обычно заболевают почему-то несхожими болезнями, при одинаковом питании их потребности в минералах и витаминах тоже различны. Мужчины, например, подавая тоннами цинк, а женщины без ума от железа — им-то его нужно вдвое против мужчин. И тут, как говорится, спрос рождает предложение: поскольку соединить все ингредиенты в нужном количестве в одном флаконе никак не получается, значит, их нужно распределить по разным флаконам. Что сейчас и делается: в продажу поступают специально подобранные составы с четким разграничением на «М» и «Ж».

Интересно, а витамины с какой буквой нужны тем, кто сменил пол?..



ЗА ЗАСЛУГИ В КРАСОТЕ

Изучая судьбы людей, порой диву даешься, что у иных словно с малолетства уже заложено, как и в какую сторону человек этот будет развиваться. Наглядный пример тому — жизнь и приключения Флоренс Найтингейл Грэхем.

В 1908 году юная мисс Грэхем добилась места в салоне красоты на Пятой авеню — с этого момента и начинается отсчет ее карьера в мире красоты.

Уже через два года двадцатилетняя Грэхем открывает свой собственный косметический салон. Но понимая, что таких салонов очень много, а для победы в жесткой конкуренции нужно что-то особенное, чего нет у других, она начинает разрабатывать свою линейку косметики. Через четыре года «в свет» выходят изобретенные ею крем, тушь для ресниц и тени для век — они начинают победное шествие по миру под маркой «Элизабет Арден», так теперь стала зваться бывшая Флоренс Грэхем...

Еще через год ее салоны открываются во многих странах мира, а еще через пять в Нью-Йорке собственный завод дает первую продукцию — 108 наименований косметических средств с маркой «Элизабет Арден». Фактически два десятилетия — 1920-30-е годы — именно ее марка «делает моду» в мире косметики, во всяком случае за океаном.

Империя Элизабет постоянно расширяется: в 1935 году появляется первый аромат от Арден — Blue Grass («Синяя Трава»), а в 1943-м — одежда от кутюр...

И вполне закономерно к своему семидесятилетию юбилею Элизабет Арден получает заслуженную награду — Почетный Орден Французского Легиона, ведь вся ее жизнь отдана красоте и высокой моде!



АХ ЭТА СВАДЬБА!

Без сомнения, свадьба — одно из самых главных событий в нашей жизни, особенно для женщины. Предсвадебные хлопоты, белое платье невесты... регистрация и венчание... старинные обряды и современные ритмы... ломящиеся столы и буйное веселье...

«Жениху да невесте — сто лет, да вместе!»

О ПРОШЛОМ, О БЫЛОМ...

Очень многое в современном свадебном ритуале любого народа пришло из далекого прошлого. Свадебное торжество для наших предков было религиозно-магическим действием, призванным обеспечить новой семье гармонию в отношениях, здоровье, достаток и детей. Этому служили обрядовые песни и танцы, очистительные и охранительные омовения, освящение и узаконивание брака специальными церемониями, от торжественной речи старейшины или главного жреца племени до церковного венчания.

Одновременно совершалось и множество действий, призванных обезопасить новобрачных от порчи и сглаза. Для этого задействовались и люди, и вещи: например, изначально фата невесты и венки — обереги, они скрывали ее от злых духов; целям «подмены» новобрачных и их защиты служили подружка невесты и друг жениха, одетые сходно с ними и сидевшие на свадьбе рядом.

Даже такой неременный атрибут современной свадьбы, как букет, ведет свою родословную от пучка пряных трав и чеснока, который невесты держали в руках, чтобы отогнать — кыш! кыш! — нечистую силу...

ОТ ПОМОЛВКИ ДО СВАДЬБЫ

Предсвадебный период — у разных народов он здорово разнится по продолжительности — во многих странах традиционно происходят два важных действия: обручение и мальчишник-девичник. Откуда же пошли такие ритуалы?

Оказывается, европейское обручение берет свое начало в... эпохе Крестовых походов, когда мужчинам время от времени приходилось надолго покидать отчий край, а приглянувшаяся героическому рыцарю дама запросто могла достаться тому, кто негеройски оставался дома. Учитывая сложившуюся обстановку, папа римский Иннокентий III в 1214 году узаконил «период ожидания» — от помолвки до свадьбы, — в котором залогом верности будущих супругов должно было служить обручение. Жених дарил невесте кольцо, или молодые обменивались кольцами и,

довольные, расставались, порою на несколько лет...

Что касается последней холостяцкой или незамужней гулянки перед свадьбой, ее история насчитывает уже несколько тысячелетий, и довольно интересно показывает национальное своеобразие и семейный уклад.

В Древней Греции, а конкретно — в Спарте, предсвадебную последнюю гулянку устраивали «мальчики» — судя по всему, воинственные спартанки смолodu были готовы крепко держать в своих кулачках бразды семейного правления. Зато в самом свободолюбивом греческом городе Афинах молодые афинянки, выйдя замуж, никогда не вмешивались в «мужчинские» дела.

В России во все века, не считая последнего и предпоследнего, со свободой прощалась невеста, поскольку, девушка, выйдя замуж, полностью переходила под опеку и власть мужа и его родственников. Отсюда и девичник — со слезыньками об уходящем веселом и беззаботном девичестве. А в стране гордых и независимых французов перед свадьбой «слезыньки льют» именно гордые и независимые представители сильного пола — собрав напоследок друзей, хорошенько отмечают потерю свободы. И называют это ужасно романтично — «погребение холостой жизни»!..

ВНАЧАЛЕ БЫЛО РАЗНОЕ...

Но вот, наконец, и свадьба! А на свадьбе кто блистает, привлекает к себе все взоры и затмевает собою звезды? Конечно, невеста в подвенечном платье и фате!

Но сегодняшний замечательный белый наряд невесты — достояние всего лишь последних примерно двухсот лет. До этого же платье свадебное было разным. И к привычному нам платью белого цвета европейские невесты шли долго, путем проб и ошибок. До конца XIX века девушки в большинстве европейских стран венчались в праздничной одежде, которая была характерна для их местности. Часто подвенечный наряд невесты состоял из платья, которое в ее гардеробе было просто самым лучшим. Хотя темные цвета для свадебных

платьев и тогда не выбирали.

В России много веков традиционным нарядом девушки на свадьбе был ярко-красный сарафан, расшитый сверху и по подолу драгоценностями и золотом — по возможности, конечно. Нередко невеста шла замуж в свадебном платье своей бабушки.

В Ирландии невесты шили себе зеленые платья и надевали чепец с зелеными лентами, этот цвет считался самым счастливым. Во Франции же платья зеленого цвета считались одеждой девушек слишком вольного поведения, поэтому предпочитались другие цвета. Причем, часто выбранный цвет символизировал надежды и чаяния девушки на будущую супружескую жизнь. Например, если девушка хотела, чтобы свекровь у нее была не очень докучливой, то надевала на свадьбу платье фиолетового цвета. Бордовое платье на невесте подразумевало, что она мечтает о страстной любви мужа...

МОДА НАЧИНАЕТ ДИКТАТ

Свадебная Европа XV века уже во многом одинакова: в чести повсюду красные наряды невест — ну, прямо, как на Руси! Постепенно складывается привычка в свадьбах следовать не только традиции, но и моде.

Последовавшая затем эпоха барокко предложила невестам пышные платья золотистого или желтого цвета на подкладке из китового уса, плавно расширяющиеся книзу, с обязательным шлейфом сзади.

Широкое декольте, открывавшее плечи, объемные рукава, роскошные драпировки и богатая отделка кружевом плюс длинные панталончики под широкой юбкой, узкий корсет, затянутый так, что невеста дышала «через раз», туфли на небольшом каблучке — перед нами портрет невесты середины XVII века. В качестве последнего штриха — напудренный парик, очень много косметики и, для контраста, черная мушка. Ах, да, еще чулки с кокетливой атласной подвязкой, которую во Франции, например, жених снимал с ножки невесты и бросал в толпу гостей: поймавший ее холостяк мог рассчитывать на скорую женитьбу...

Позже в моду ненадолго приходят свадебные платья розовых и коралловых оттенков с золотой вышивкой и опять-таки с кружевами. XVIII век ознаменовался модой на свадебные платья пастельных тонов — нежно-голубого, нежно-салатового или нежно-розового, а идеальным женским образом становится «хрупкая стройность», одетая в узкое платье с большим декольте и



пышной юбкой-панье, создающее эффект «перевернутой рюмки».

ВРЕМЯ ПРИШЛО!

Времена Наполеона Бонапарта и стиля ампир — эпоха новых силуэтов, навеванных образом античных колонн: с высокой талией и очень коротким рукавом. Одежды древнегреческих статуй были белыми, и этот цвет начинает доминировать в качестве свадебного: невесты идут под венец сплошь в платьях белого цвета из струящихся, мягко драпирующихся тканей. Постепенно свадебные платья начинают выступать как самостоятельный вид костюма. В 1800 году Наполеон был шафером на свадьбе своей сестры Каролины и своего знаменитого маршала Мюрата. Каролина была в роскошном белом платье. Вся Европа быстро подхватила новую французскую моду, и в 1840 году свадьба королевы английской Виктории и герцога Альберта, где королева блистала в белом, окончательно закрепила статус такого свадебного наряда.



НУ И, КОНЕЧНО, ФАТА!

Фата — один из самых старших по возрасту элементов костюма невесты, хотя изначально ее скорее можно было бы называть покрывалом, и оно являлось не украшением, а средством защиты невесты от всего злого и дурного. Его шили из плотной и непрозрачной ткани, и оно полностью скрывало лицо невесты. Но, переходя из века в век, фата менялась, приобретала что-то новое — в цвете, материале, покрое. Изменилось и назначение фаты: она стала одним из украшений невесты и символом ее скромности и целомудрия.

В IV веке благодаря воздействию христианства на европейское общество фата утратила разноцветье и стала исключительно белоснежной.

С фатой, кроме прочего, связаны и некоторые интересные приметы. Обычно фату покрывало снимали новобрачной после бракосочетания, приведя ее в дом мужа. Так вот, в том случае, если это делал муж или свекровь, то считалось, что молодая полностью покорна воле мужа и будет во всем его слушаться. Если же невеста убирала фату сама, такой жест указывал на ее желание руководить семьей вместе с супругом.

«К ЦВЕТКУ ЦВЕТОВ, СПЛЕТАЙ ВЕНОК...»

У многих народов в стародавние времена голову невесты на свадьбе украшал венок из цветов — древ-

ний символ плодородия, целомудрия и защиты. С появлением фаты возник обычай скреплять ее на голове металлическим обручем, ремешком или опять же венком. К выбору цветов для венка подходили ответственно, и обязательно с учетом местных традиций.

Несколько десятилетий назад популярна была песня «Венок Дуная» в исполнении Эдиты Пьехи. В ней очень хорошо подмечено национальное «цветковое» своеобразие — девушки, выходявшие на берег Дуная, бросали в воду любимые цветы: словачка — маки, болгарка — розы, румынка — лилии, сербка — жасмин, украинка — полевые горичет и василек, ромашку и колокольчик, фиалку и лютик. Именно из таких цветов и сплетались венки для невесты на свадьбах в их странах.

Средневековые свадьбы добавили новые смыслы цветам: белые розы являлись олицетворением любви, молодая трава — знаком верности, флердоранж говорил о невинности невесты, плющ воплощал желание молодоженов всегда быть рядом. Появились в наряде невесты также цветы, искусно сделанные из ткани.

В Англии поначалу гостям вместо невестинной подвязки бросали ее цветочный венок — и уже не мальчикам, как во Франции, а девочкам. Позже, когда фата заменила венок, бросать невеста стала букет, который держала в руках во время венчания.

НА ЛЕВОЙ ИЛИ НА ПРАВОЙ?

Обручальные кольца впервые появились у египтян, которые носили их на безымянном пальце левой руки, поскольку верили, что именно от этого пальца прямо к сердцу ведет «артерия любви».

Традиционно обручальное кольцо носят на безымянном пальце — поэтому во многих европейских языках палец этот называется «кольцевым» или «перстневым».

У большинства православных христиан, а также в некоторых среднеазиатских странах, в Чили, Норвегии, Германии, Австрии, Индии, Венесуэле, Аргентине принято в браке носить кольцо на безымянном пальце правой руки. На левой руке обручальные кольца носят в Австралии, Турции, Бразилии, Франции, Финляндии, Канаде, Мексике, Швеции, США, Великобритании, Италии, Чехии, Японии, Израиле, на Кубе.

Есть и интересное объяснение такому различию: на Западе кольцо носят на левой руке, потому что она ближе к сердцу (физиологически), а, например, в России на правой — потому что десница (правая рука) есть символ правильного, доброго действия: «И десница раб Твоих благо-

словится словом Твоим Державным...». Именно правой рукой мы творим крестное знамение, благословляем, приветствуем...

В средние века в просвещенной, но «локутной» Европе, состоявшей из сотен королевств, герцогств, графств и прочих владений, способ ношения свадебного украшения очень часто зависел от воли властителя.

У обычного человека в среднем десять пальцев на руках, то есть количество вариантов ограничено — тем не менее за несколько средневековых столетий европейцы по указам перепробовали все! Даже большие пальцы, хотя это и не совсем удобно...

А СВАДЬБА ПЕЛА И ПЛЯСАЛА...

В свадьбах, что играютя по всему миру, много общего, но есть и весьма интересные особенности. Вот, например.

На острове Бали одним из обрядов традиционной свадьбы является подпиливание молодоженам... клыков! Местный служитель культа, а по совместительству стоматолог, объясняет, что клыки — это часть животного в нас, а в брак нужно вступать настоящим человеком.

Между прочим, балийское свадебное торжество — по-нашему чистый «девичник»: за свадебным столом нет не только родителей невесты, но и практически ни одного мужчины (за исключением жениха) — они, видите ли, всю ночь готовили блюда для пира, и теперь отдыхают!..

В Греции, где есть все, свадебное платье для невесты выбирает и покупает жених, причем присылает его ей лишь накануне свадьбы — это ж с ума сойти можно! Вместо фаты голову невесты украшают длинные золотые нити до колен, а лицо закрыто розовой вуалью.

Входя в дом мужа после свадьбы, невеста первым делом берет зубами у его отца и матери изо рта золотые монеты — тем самым они обещают говорить друг другу только «золотые слова»!

Японская свадьба сегодня — это, говоря современным языком, настоящий коктейль в стиле фьюжн — то есть, слияние самого разного в одно целое. Нередки свадебные церемонии, включающие в себя, например, буддийский обряд с утра и католический — к вечеру (католическая атрибутика — модный тренд в Японии).

В общем, свадьбы есть, как говорится, на любой вкус. А перефразируя поэта, скажем: «Свадьбы разные нужны, свадьбы всякие важны!»

Подготовил Игорь БЕРЕЗОВ



СОЛЬ ДЛЯ ОТЕКОВ И ПРОТИВ НИХ

Если съесть на пикнике что-нибудь солененькое, а потом еще хорошенько запить это питьем, наутро вы наверняка получите опухшее лицо. И причина в том, что соль задержит в организме часть выпитой жидкости. Но соль же и поможет убрать отеки с лица.

Растворите в 1 л воды комнатной температуры 1 ст. ложку (без верха) поваренной соли, смачивайте в подсоленной воде мягкое махровое полотенце и прикладывайте к наиболее опухшим участкам лица. Еще лучше вырезать из старого полотенца маску с прорезами для глаз, носа и рта, намочить ее и положить на лицо на 10 минут.



ДОМАШНЕЕ СРЕДСТВО ДЛЯ СНЯТИЯ МАКИЯЖА

Вы забыли, что у вас закончилось средство для снятия макияжа, и не купили новый флакон? Не надо со вздохом смывать макияж мылом или лихорадочно вспоминать, работает ли еще ближайший супермаркет.

Просто смешайте в баночке или бутылочке 1 ст. ложку нерафинированного оливкового масла с 2 ст. ложками чистой или фильтрованной воды, закройте емкость и встряхивайте ее, пока масло не смешается с водой. Когда у вас получится более или менее однородная эмульсия, смочите ею ватный тампон и снимите макияж.

Попробуйте, как работает это домашнее средство, возможно, вы вовсе перестанете тратить деньги на покупное.

КАК СОДА СПРАВЛЯЕТСЯ С ТЕМНЫМИ ПЯТНАМИ

Хотите убрать темные круги под глазами? Вспомните, с какой легкостью обычная сода отмывает темные пятна с посуды. А она ведь отлично воздействует и на темные круги под глазами.

Не ленитесь вечером смешивать 0,5 ч. ложки пищевой соды с 0,5 стакана горячей воды, смачивать в этом растворе ватные диски и класть их под глаза на 15-20 минут. Кому-то потребуются всего несколько таких компрессов, кому-то более 10, но эффект будет.

После компресса ополосните лицо прохладной водой и нанесите на область вокруг глаз увлажняющий гель.



ВЕСЕННИЙ БУКЕТ

Охапка сирени, черемухи, огромный букет тюльпанов — вот с чем у каждой женщины ассоциируется май. Но цветы могут не только радовать взгляд, это отличное сырье для домашних косметических средств.

- Лепестки тюльпанов следует обрывать, когда они только начинают увядать. От тюльпанов темных и насыщенных цветов лучше отказаться, чтобы не окрасить кожу.
- Сирень для косметических целей лучше использовать свежую. Не бойтесь отломить лишнюю ветку сирени, чем больше веток вы сломаете, тем пышнее куст будет цвести на следующий год.
- Кисти черемухи можно использовать свежие, а можно высушить, чтобы добавлять в маски и лосьоны и летом.

для сухой кожи

Смешайте 1 ст. ложку измельченных цветков сирени с 1 ст. ложкой жирной сметаны и нанесите на кожу лица и зону декольте на 15 минут. Снимите маску смоченным в теплом молоке ватным тампоном и умойтесь теплой водой.

Маска питает, освежает и осветляет кожу лица.

Измелите в кашицу лепестки 1 тюльпана, добавьте по 1 ч. ложке желтка и пюре из банана. Все взбейте и нанесите на кожу лица толстым слоем на 30 минут. Затем смойте маску теплой водой.

Маска увлажняет, питает и разглаживает кожу.

для жирной кожи

Оборвите цветочки с соцветий сирени и 100 г цветков заварите 1 л кипятка, плотно закройте и укутайте емкость с настоем. Через час настой процедите и используйте для умывания и компрессов на воспаленных участках кожи.

Настой убирает излишнюю жирность кожи и обладает противовоспалительным эффектом.

Если цветочки подвяли, оборвите их и досушите. Заполните сухими цветками сирени стеклянную полулитровую банку, залейте водкой и закройте капроновой крышкой. Настаивайте в темном

месте 2 недели, затем процедите и храните в холодильнике. Используйте вместо лосьона.

Настойка дезинфицирует кожу, сужает поры.

Залейте 1 ст. ложку свежих цветков сирени 0,5 стакана кипятка, дайте остыть и процедите. 2 ст. ложки овсяной муки разведите настоем сирени, нанесите кашицу на кожу лица и оставьте на 15 минут, затем снимите ватными тампонами, смоченными в оставшемся настое.

Маска разглаживает жирную кожу и сужает поры.

для ПРОБЛЕМНОЙ КОЖИ

Измелите лепестки тюльпана в пюре и смешайте 1 ст. ложку этого пюре с 1 ст. ложкой свежевыжатого сока алоэ. Нанесите массу на места скопления прыщей и угрей или на все лицо на 15 минут. Смойте маску прохладной водой.

Маска оказывает противовоспалительное действие.

Залейте 2 ст. ложки измельченных листьев черемухи 1 л холодной воды, доведите до кипения и оставьте настаиваться на 8 часов, затем процедите. Протирайте настоем лицо несколько раз в день. Настой держите в холодильнике.

Применение настоя помогает избавиться от розовых угрей.

Залейте 1 ст. ложку свежих цветков черемухи 0,5 стакана водки и настаивайте в темном месте в течение 10 дней. Протирайте настойкой места скопления прыщей утром и вечером.

Используйте для борьбы с юношескими прыщами.

для УВАДАЮЩЕЙ КОЖИ

Измелите в пюре лепестки тюльпана и смешайте 1 ст. ложку пюре с 1 ст. ложкой растопленного меда. Нанесите маску на кожу лица на 20 минут, затем смойте чуть теплой водой.

Маска разглаживает даже глубокие морщины.

Вымойте и ошпарьте кипятком листья сирени. Щедро смажьте лицо увлажняющим кремом, поверх него выложите теплые листья и накройте лицо многослойной марлевой салфеткой. Полежите 15 минут, затем снимите листья и ополосните лицо прохладной

водой.

Маска разглаживает морщины и добавляет коже упругости.

для ВСЕХ ТИПОВ КОЖИ

Измелите в кашу лепестки тюльпана и листики мяты. Смешайте по 1 ст. ложке того и другого и нанесите на кожу лица на 10 минут. Затем удалите маску ватным тампоном, смоченным в мятном настое или настое зеленого чая.

Маска отлично освежает кожу и придает ей здоровый вид.

для ВЕК

Залейте 2 стаканами кипятка смесь из 1 ст. ложки цветков черемухи и 1 ст. ложки цветков ромашки, поместите на водяную баню на 30 минут. Затем остудите, процедите и применяйте как компресс для покрасневших век. Смочите тампоны, лягте и положите их на глаза на 10-15 минут. Затем ополосните лицо прохладной водой.

Этот отвар можно применять и для кожи лица, если она обгорела или обветрила. Смочите в отваре салфетку и положите на лицо на 20 минут.

ВМЕСТО КАСТОРКИ

Многие годы единственным средством, стимулирующим рост

ресниц, считалось касторовое масло. Его применение требует такой осторожности, что многие даже не рискуют наносить его на ресницы.

Хотим обрадовать. Появилось новое средство, которое тоже требует осторожности, но не такой, как касторовое масло.

Смешайте 0,5 ч. ложки кокосового масла с 2 каплями эфирного масла лаванды и аппликатором аккуратно нанесите по линии роста ресниц, на верхнем веке сверху, а на нижнем — снизу. Лучше всего проводить масляную процедуру вечером, после снятия макияжа, чтобы перед сном ватным тампоном убрать излишки, если масло не впитается полностью, и не умываться до утра.

Трех таких процедур в неделю в течение месяца вполне достаточно, чтобы увидеть результат.

ВНИМАНИЕ! Вам не нравится запах лаванды? Используйте только кокосовое масло.



КОНТРАСТНЫЙ ДУШ ПРОТИВ АКНЕ

Если у вас акне, вряд ли вы

умываетесь горячей водой, скорее всего прохладной, чтобы не расширять поры и акне. Но душ вы, как и все, принимаете горячий. Поэтому не забудьте, выйдя из-под душа, ополоснуть лицо прохладной водой. Она закрывает поры, воспрепятствует попаданию в них грязи и бактерий. Если помнить о необходимости прохладного ополаскивания и выполнять это правило, можно значительно сократить количество акне на лице.



ИЗДЕРЖКИ МАЙСКОГО ЗАГАРА

Вы провели на весеннем солнышке целый день и увидели, что у вас загорел нос, подбородок и верхняя часть лба? Такой неровный загар красоты не добавляет. Что делать? Смягчить и замаскировать.

Купите корректор (консилер) оттенка лаванды и нанесите его под тональное средство на те места, что успели загореть. Когда вы нанесете тон, неровный цвет лица будет полностью сглажен.

Подготовила Галина КРУПЕНИНА



ПО ТОРЖЕСТВЕННОМУ СЛУЧАЮ

Начиная с праздника «Последний звонок» в детских садах и школах, выпускных вечеров, дней рождения и юбилеев на свежем воздухе и заканчивая свадьбами, поздняя весна и лето предоставляют множество возможностей пощеголять не только красивым нарядом, но и оригинальной прической. Причем, прическа может быть какой угодно, а вот украшения для нее желательно выбрать модные.

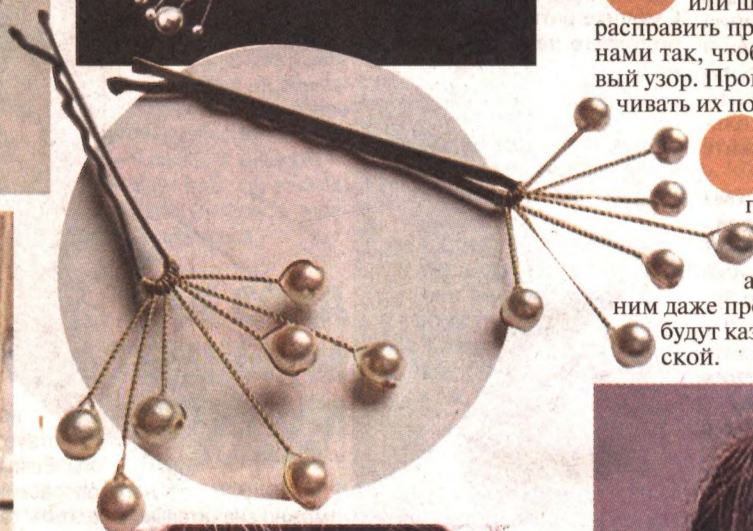
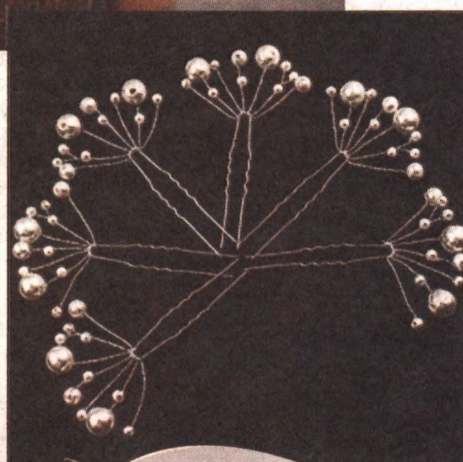
Эти украшения представляют собой шпильки или невидимки, на закруглении которых прикручены на длинных проволочках бусины. Подобная простота позволяет сделать такие украшения своими руками, если вы не имеете возможности купить их.

КАК ПРИКРЕПЛЯТЬ

Если волосы собраны в любое подобие пучка, используйте бусины на шпильках, они будут заодно скреплять прическу. Для коротких и длинных распущенных волос лучше подойдут бусины на невидимках. Их проще закрепить.

Неважно, использовали вы одну или несколько невидимок или шпилек, не забудьте потом расправить проволочные усики с бусинами так, чтобы они составили красивый узор. Проволока позволяет поворачивать их под любым углом.

Можно закрепить украшения в ряд или зигзагом, а можно — по одному в нескольких местах. В любом случае получится очень нежное ажурное украшение, и с ним даже просто расчесанные волосы будут казаться изысканной прической.



ШЕСТЬ ПРИЧИН ВЫПАДЕНИЯ ВОЛОС

Весна подходит к концу, а волосы у меня продолжают выпадать. Я знаю, что весной все в той или иной степени страдают от этого. Но не третий месяц подряд! Мне трудно посчитать количество выпадающих волос, может быть, оно и меньше 100, но очень угнетает, что волос на голове остается все меньше. Я не экспериментирую со средствами ухода, пью витамины. Чего им не хватает?



Действительно, чаще всего встречающуюся причину весеннего выпадения волос Вы устранили. И поскольку авитаминоз можно исключить, остаются еще пять причин. Проанализируйте свой рацион, события и образ жизни, чтобы понять, что вызвало у Вас выпадение волос.

НЕДОСТАТОК ЖЕЛЕЗА

Следующая за нехваткой витаминов причина — недостаток железа в организме. Определить его поможет общий анализ крови. При недостатке железа гемоглобин будет пониженный. Дефицит железа возникает при слишком обильных менструациях, во время травм или донорстве. Он практически постоянно присутствует у вегетарианцев, так как главным источником железа является красное мясо.

ИЗБЫТОК ТЕСТОСТЕРОНА

Все знают, чем больше в организме женщины мужских гормонов, в частности тестостерона, тем больше у нее проблем с волосами. Тестостерон угнетает работу волосяных луковиц. Волосы начинают выпадать, а новые либо не растут, либо растут очень медленно. Определить уровень тестостерона можно, сдав анализ крови на гормоны.

ПРОБЛЕМЫ С ПИЩЕВАРЕНИЕМ

Причиной выпадения могут быть проблемы с ЖКТ: нарушается режим питания волосяных луковиц из-за плохого всасывания питательных веществ. Если пищеварительная система работает со сбоями, организм не может удалять шлаки привычным способом и использует запасные — через сальные и потовые железы. Резко увеличивается жирность волос и кожи, появляются перхоть и акне. Если это случилось и с Вами, значит, надо посетить гастроэнтеролога или хотя бы терапевта.

МАЛОПОДВИЖНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

У тех, кто мало двигается, быстро появляются и прогрессируют заболевания позвоночника, а остеохондроз стал обыденным явлением. А ведь он затрудняет снабжение головы кровью, зажимает сосуды. В таких условиях мечтать о пышной шевелюре не приходится. Если Вы сидите на работе, любите поваляться на диване перед телевизором и вообще мало двигаетесь, причина выпадения волос и угнетения волосяных луковиц может быть в нарушении кровоснабжения сосудов головы.

СТРЕСС

Любые эмоциональные перегрузки приводят к спазму сосудов. Это нарушает питание луковиц, и волосы начинают выпадать. Конечно, это не происходит сразу, от сильного стресса до реакции волос на него иногда проходит до полугода. Так что вспоминайте, какие события происходили в Вашей жизни, начиная с декабря.

Получается, что решение у такой косметической проблемы как выпадение волос часто чисто медицинское. И лечить надо не волосы, а организм.



ЗАЧЕМ ВОЛОСАМ СИЛИКОН?

Недавно решила купить себе шампунь и кондиционер новой марки и обнаружила в их составе силикон. Зачем волосам силикон? Почему-то сразу вспомнились формочки для выпечки и лопатки, которыми я пользуюсь на кухне. От покупки отказалась, а теперь думаю, может зря?

Вухаживающие средства для волос добавляют силиконовые масла, чтобы с их помощью сгладить кутикулы, добавить волосинкам толщины и блеска, снять статическое электричество, облегчить расчесывание. Видите, как много полезных для волос свойств у силикона!

Средства с силиконом особенно нужны тем, у кого пушистые кудрявые волосы, у кого они повреждены окрашиванием или химической завивкой, тем, кто не может уложить волосы в прическу из-за того что они «не слушаются».

Если у Вас тоже есть такие проблемы, можете смело покупать средства с силиконом, хуже волосам не будет.

Подготовила Галина УШАКОВА

МАСЛЯНАЯ КРАСОТА ВАШИХ ВОЛОС

Мы много раз писали о пользе базовых и ароматических масел для волос. Сегодня хотим познакомить вас еще с несколькими секретами.

ВМЕСТО НЕСМЫВАЕМОГО КОНДИЦИОНЕРА

Кончики длинных волос всегда более сухие, чем корни, они трутся об одежду, их треплет ветер, от этого они истончаются и секутся. Если не предотвратить, то хотя бы отсрочить этот процесс можно, используя масло вместо несмываемого кондиционера. Разотрите в ладонях 2-3 капли масла и проведите по кончикам чистых волос. Лучше всего использовать масло семян брокколи, но подойдет и миндальное.

УЛУЧШЕННЫЙ БАЛЬЗАМ

Готовые средства для ухода за волосами могут вам не понравиться, но это не значит, что их надо выбросить. Можно улучшить, добавив в порцию бальзама (кондиционера) или маски 5-7 капель масла арганы, папайи или авокадо. Вы получите средство, мало уступающее по эффективности профессиональному.



АРОМАТЕРАПИЯ

Практически все ароматические масла приносят волосам пользу, поэтому можете смело капнуть 1-2 капли любимого вами масла на деревянную расческу и расчесывать волосы хотя бы 5 минут. Улучшите структуру волос и получите удовольствие, вдыхая приятный аромат.

МАСЛО ДЛЯ МАСОК

Пришло время готовить впрок целебные масла для масок. Вы можете взять для него молодые листья березы и липы, крапиву, ромашку, корень лопуха, кору дуба. Можно приготовить масло-ассорти с несколькими из этих ингредиентов, а можно с каждым отдельно. Но учтите, что ромашка подходит для светлых волос, а кора дуба — для темных. Залейте сырье вдвое большим количеством теплого растительного масла и поставьте в темное место на 2 недели. Затем отцедите масло и храните его закрытым в холодильнике. Используйте в составе масок или для ухода за кончиками волос.

За месяц регулярного применения такое масло способно восстановить даже сильно поврежденные волосы.

10 Ваше тело УБИРАЕМ ПОСЛЕДСТВИЯ БРИТЬЯ

Очень часто небрежное бритье приводит к тому, что некоторые волосинки отказываются вылезать наружу и остаются в поверхностном слое кожи, их называют «вросшие волосы». Если вы нашли на своем теле такие волоски, попробуйте убрать их с помощью скраба. Смешайте по 1 ч. ложке пищевой соды и овсяной муки, разведите смесь 1 ст. ложкой воды, нанесите на места, где вросли волосы, хорошенько помассируйте, но не нажимайте на кожу сильно. Оставьте состав на теле на 5-7 минут, затем смойте.

Обычно нескольких таких процедур хватает, чтобы вросший волосок высунул кончик наружу.



ВСЕМ ПО АПЕЛЬСИНУ!

Если вы собираетесь в поход или копать грядки, съешьте апельсин. Этот замечательный фрукт поможет вам избежать при интенсивной физической нагрузке не только обезвоживания, но и боли в мускулах. Предпочитаете сок? Тогда только свежевыжатый. Апельсиновый сок из пакета для этой цели не подходит.



ВРЕМЯ ДЛЯ ПРОБЕЖКИ

Хотите похудеть, совершая пробежки, бегайте по утрам до завтрака. В этом случае вы понемногу будете сжигать лишний жир. Можно пробежаться и по вечернему холоду. Любые вечерние нагрузки заставляют организм сжигать больше калорий во сне. А вот от пробежки в середине дня никакого толку не будет. Нельзя назвать ее совсем бесполезной, это отличная кардиотренировка, но на массу тела она никак не повлияет.

НАПИТОК «ЧЕТЫРЕ БОНУСА»

Отлично утоляет жажду, помогает форсировать снижение веса, действует как детоксикант и возвращает коже здоровый вид не совсем привычный, но приятный на вкус напиток.

Залейте 2 литрами холодной воды 1 свежий огурец среднего размера, порезанный тонкими кружками, 1 порезанный лимон и 10-12 листиков мяты.

Приготовьте себе этот напиток с утра, дайте ему постоять хотя бы час и начинайте пить небольшими порциями. Если в жару выпивать 2 литра освежающего «лимонада» за день, можно получить сразу четыре бонуса: утоление жажды, избавление от токсинов и лишнего веса, свежую и здоровую кожу.



ФИТНЕС С ПОЛОТЕНЦЕМ

Кто бы мог подумать, что один из главных фитнес-снарядов висит в вашей ванной комнате. Обычное полотенце для рук поможет вам выполнить комплекс упражнений, улучшающих осанку и прорабатывающих основные группы мышц тела.

Сделайте 30 повторов каждого упражнения с одной стороны, затем смените положение и повторите то же самое с другой стороны. И не забудьте о кардионагрузке (ходьба, бег, велотренажер) длительностью от 30 до 60 минут шесть раз в неделю.

1 А. Встаньте на левое колено, правое колено разверните в сторону на девяносто градусов, правую стопу поставьте на пол, развернув ее вправо. Свернутое жгутом полотенце держите натянутым в выпрямленных руках над головой.

Б. Наклоните корпус вперед, опуская руки на пол, и одновременно отводя правую ногу назад и поднимая ее вверх. Вернитесь в положение А и повторите.

2 А. Станьте на четвереньки, держа в руках полотенце. Подними-

те согнутую левую ногу вверх, держа бедро параллельно полу. Опуститесь на правый локоть, левый локоть направьте вверх.

Б. Приведите левое колено вперед к полотенцу, затем вытяните ногу назад и вверх, оттянув носочек. Затем вернитесь в положение А и повторите.

3 А. Станьте на колени, держа натянутое полотенце за головой. Опустите правую руку вниз на пол и заведите левую ногу за правое колено.

Б. Поднимите левую согнутую ногу вверх и назад. Затем

вернитесь в положение А и повторите.

4 А. Лягте на правый бок с упором на правое предплечье и слегка согнув ноги. Положите левую ладонь на пол перед собой, левую ногу вытяните вверх.

Б. Разворачивая корпус к полу, поднимитесь на правое колено и, вытягивая левую ногу вверх, носочек оттяните. Вернитесь в положение А и повторите.

5 А. Лягте на правый бок с упором на правое предплечье, согните правую ногу под прямым углом, левую вытяните параллельно полу, левую ладонь положите на пол перед собой.

Б. Оторвите таз от пола, опираясь на левое колено, и поднимите левое бедро вверх, сгибая ногу под прямым углом, стопа смотрит вверх. Вернитесь в положение А и повторите.

РЕГУЛЯРНОСТЬ — ЗАЛОГ УСПЕХА

Хотите похудеть на 0,5 килограмма? Устройте непрерывную трехчасовую пробежку. Этот способ вам не по силам? Тогда распределите это время на семь дней недели. Если бегать всего полчаса каждый день, вы потеряете тот же вес, причем с гарантией. А главное, такую нагрузку выдержит практически любой человек — это не трехчасовой марафон!



ПОМОРГАЕМ?



Если вы никак не можете уснуть, откройте глаза и в течение 1 минуты быстро поморгайте. Этот способ работает, хотя его и трудно объяснить. Наверное, мозг воспринимает эти многочисленные открывания и закрывания глаз, как действия за долгий промежуток времени и успокаивается от честно выполненной физической работы.

СРЕДСТВО ОТ УКАЧИВАНИЯ

Как только устанавливается приятная теплая погода, мы начинаем чаще выезжать на природу. Но человеку, который страдает от морской болезни, никакое путешествие не в радость. Трудно любоваться красотами, когда у тебя головокружение и тошнота. Еще сложнее, если приходится лететь.

Бывалые люди советуют выпить перед поездкой или полетом стакан имбирного чая, а в некоторых случаях взять с собой измельченный имбирь, чтобы его можно было залить кипятком и приготовить себе целебный чай от укачивания в дороге.



ХОЛОДНЫЙ ИЛИ ГОРЯЧИЙ?

Кто-то включает себе в душе почти кипяток, а кто-то считает комфортной чуть теплую воду. А какая температура воды полезнее? Все зависит от того, какое дополнительное действие от душа кроме его прямой функции — смывать грязь и пот — вы хотите получить.

ГОРЯЧИЙ ДУШ

- расслабляет мускулы
- снимает отеки
- облегчает головную боль и мигрень
- снижает чувство тревоги
- выводит токсины
- открывает и очищает поры кожи

ХОЛОДНЫЙ ДУШ

- стимулирует иммунную систему
- заряжает бодростью
- закаляет
- усиливает выработку противострессовых гормонов
- ускоряет метаболизм
- тонизирует кожу и разум.

Так что вы сами должны решить, душ какой температуры вам больше подходит. Но врачи советуют утром открывать воду попрохладнее, а вечером потеплее, хотя полезнее всего для организма — контрастный душ (для тех, кто его хорошо переносит).



Подготовила
Марина ГРУЗДЕВА

Подготовила Галина
КРУПЕНИНА





НЕВЕСТАМ НА ЗАМЕТКУ

Каждая невеста мечтает выглядеть в подвенечном наряде самой красивой, модной и незабываемой. Что нового придумали модельеры и стилисты для невест?

Если ваше платье оставляет открытыми плечи и руки, вам нужна накидка: либо короткая, почти прозрачная и изукрашенная, либо длинная до запястий, сшитая, как бурка.

Вместо привычных перчаток лучше надеть кружевной браслет, который крепится спереди на один палец, а со стороны запястья завязывается на ленточки.

Не нравятся кружева? Можно надеть парные браслеты из блестящей ленты с бахромой.

Прическа оставляет открытым одно ухо? Украсьте его модной в этом сезоне крупной серьгой-цветком.

Совершенно иначе теперь выглядит фата. Ее можно рассмотреть только со спины. Закрепляют ее, драпируя и фиксируя на ободке-тиаре или с помощью парных заколок. Можно собрать фату на красивую заколку и закрепить ее поверх низкого пучка или пришить к элементу из плотного кружева и закрепить на затылке.

Отлично будет смотреться и украшение, состоящее из отрезка кружева и крупного цветка. Главное, собрать его так, чтобы оно напоминало нечто среднее между крошечной шляпкой и вуалеткой.

Вы можете заменить привычный букет невесты на браслет из цветов, прикрепив к нему цветочную гирлянду, или дополнить этим нежным аксессуаром наряд свидетельницы или подружки.

В идеале его можно составить из свежих цветов, обработав теи-лентой срезы, чтобы цветы дольше сохраняли свежесть. А можете использовать искусственные цветы. Согните проволоку в виде окружности по запястью, оберните ее атласной лентой, оставив длинные концы для завязывания браслета, и привяжите к браслету зеленой ниткой цветы и листики.





У меня после операции по поводу внематочной беременности была удалена труба. После операции обнаружили спайки вокруг матки. Возможна ли теперь у меня беременность? Не помешает ли это ее наступлению и вынашиванию, или надо делать операцию?

Если функция яичников и оставшейся трубы не нарушена, то наступление беременности вполне возможно. Но в случае, если матка плотно заключена в спайки, зафиксирована в них, то необходима операция для удаления спаек и последующее лечение для увеличения ее подвижности. Во время беременности и родов матка будет менять положение и могут возникнуть серьезные проблемы. Можно начать с консервативного лечения — может быть, Вам удастся обойтись без операции.

У меня после интимных отношений иногда бывает кровь. Раньше мне ставили диагноз «эрозия шейки матки». Может ли кровь быть из-за этого?

Да, такое вполне возможно из-за эрозии шейки матки. Вам надо обязательно пройти обследование: врач должен провести визуальный осмотр шейки, сделать онкоцитологический мазок, если давно этого не делали, исследовать шейку матки в микроскоп. При необходимости врач проведет биопсию и гистологическое исследование ткани шейки матки, взятой на анализ.



БАСЕЙН ПРИГОДИТСЯ ДОМА

Как только ребенок научился уверенно сидеть и вставать, держась за опору, его лучше не оставлять в кроватке без присмотра. Многие мамы пересаживают детей на время бодрствования в манеж. Но бассейн подойдет лучше. Во-первых, малыш не будет цеплять пальчиками за сетку, во-вторых, он не будет выглядеть заключенным под стражу, в-третьих, у бассейна больше площадь и мягкие борта, в-четвертых, его нельзя раскатать и опрокинуть.

Так что лучше купите вместо манежа невысокий бассейн, который можно будет использовать по назначению, когда малыш подрастет.

ДЕРМАТОЛОГ ОТВЕЧАЕТ Ольга ДЕМЬЯНОВА

Кандидат
медицинских наук

Мне 34 года. У меня хроническая экзема, которой страдаю уже около 8 лет. Периодически лечусь в КВД. Одна проблема: живу довольно далеко, в селе, и не всегда могу попасть на консультацию к дерматологу вовремя. Поэтому временами приходится справляться с обострением самостоятельно.

Общие принципы: диета, защита кожи от воды и бытовой химии понятны. А вот как правильно выбрать средство, которым намазать кожу, неясно. Врачи всякий раз назначают разное, и в аптеке не всегда могут правильно посоветовать. Я понимаю, что самолечение — не лучший вариант. Но если бы я правильно действовала при первых симптомах обострения болячки, то дело, может, и не доходило бы до больницы.

Для подавления воспаления при экземе наиболее эффективны местные средства на основе кортикостероидных гормонов.

Выбор лекарственной формы зависит от стадии воспалительного процесса.

При экземе довольно четко выражены стадии заболевания: при остром воспалении — пузырьки и мокнутие, при подостром — папулы и корочки, при хроническом — инфильтрация, трещины, шелушение.

В дерматологии существует правило: «на мокрое — мокрое». То есть, на мокнущую поверхность наносят лекарственные вещества только в виде жидкости. Это могут быть аэрозоли, растворы для примочек, лосьоны или эмульсии, одним словом, местные препараты, в которых жира минимальное количество.

Когда острая фаза прошла, и очаги подсохли, наступает время препаратов в виде кремов.

А вот в хронической стадии, когда кожа уплотнена, сухая и шелушится, применяются лекарства в виде мази. Мазевая основа содержит максимальное количество жира, который образует на поверхности кожи пленку, препятствующую испарению влаги. Таким образом роговой слой разрыхляется и активное вещество легче проникает в более глубокие слои.

Многие дерматологические препараты выпускаются в нескольких лекарственных формах.

Например, есть «Адвантан эмульсия», «Адвантан крем», «Адвантан мазь» и «Адвантан жирная мазь».

Если врач указал в назначении конкретную лекарственную форму — не нарушайте рекомендации. При отсутствии четкой рекомендации выбирайте форму средства.



Прекрасные пышные и ароматные — пионы любят все. Этот цветок наступающего лета украсит собой любую клумбу сначала роскошными цветами, а потом пышной яркой листвой. Кажется, что пионы растут сами по себе и не требуют особого ухода, но это не так. В последнее время появилось множество гибридных форм пиона, которым для пышного цветения необходим особый уход. Старые сорта растут на одном месте десятилетиями, цветут и радуют владельцев без каких-либо усилий с их стороны, но если хоть немного побаловать растения, они отплатят за внимание обильным и пышным цветением.

В уходе за пионами есть несколько небольших хитростей.

СЕКРЕТЫ ПИОНОВ

● Высаживают пионы в тихом солнечном месте. При выборе места посадки имейте в виду, что в нем не должна скапливаться вода.

● Под посадку пионов выкапывают лунку 60–70 см глубиной и не менее 50 см шириной. На дно кладут дренаж из песка и битого кирпича, засыпают слоем земли, смешанной с удобрениями и компостом, и досыпают грунт до глубины посадки.

Корневища пионов высаживают на глубину 3–7 см, в зависимости от климата. Не рекомендуется посадка мельче чем на 3 см, чтобы избежать вымерзания зимой и перегрева летом, а закапывать пионы глубже 7 см нецелесообразно, так как глубокая посадка вызовет бурный рост зеленой массы в ущерб цветению.

● Пионы не высаживают большой деланкой, а при пересадке корневище обязательно делят.

● Пышное цветение пионов требует много питательных веществ. Для их восполнения ежегодно ранней весной вносят подкормку. Еще две подкормки производят в течение сезона: в период образования бутонов и после цветения. Опытные цветоводы рекомендуют в качестве подкормки хлебную закваску. Для ее приготовления 0,5 буханки ржаного хлеба замачивают в холодной воде и настаивают, пока хлеб не разбухнет в однородную массу. Полученную кашу размешивают в ведре воды и используют для полива пионов. Повторять такую подкормку рекомендуют 1–2 раза в неделю.

Пионы — долгожители, и через 6–7 лет произрастания на одном месте их корни уходят на глубину до 70 см. В этом случае подкормки становятся малоэффективными, и растения нуждаются в сме-

не места. Пересадка старого пиона — процесс трудоемкий, поскольку молодые корни находятся довольно глубоко, а диаметр их распространения достигает 80 см. Для наилучшей сохранности корней и лучшей приживаемости корневище обкапывают при помощи вила и извлекают с большим комом земли. Затем корни обмывают, а корневище делят и высаживают в несколько подготовленных лунок.

● Независимо от того, посажено молодое растение или поделенное старое, в первые два года после посадки бутоны с растения удаляют. Это стимулирует наращивание корневой системы.

● Осыпавшиеся лепестки необходимо удалять с листьев, иначе они могут вызвать серую гниль — заболевание, опасное для пионов. В целях профилактики увядающие бутоны срезают до первого зеленого листа.

● При подготовке к зимовке у пионов удаляют надземные части на уровне почвы. Желательно проводить обрезку после первых заморозков. Корневища пионов морозостойки и не нуждаются в дополнительном укрытии.

Правила выращивания пионов просты, но из-за кажущейся неприхотливости этих цветов многие цветоводы упускают их из виду, чем лишают себя удовольствия любоваться их пышным цветением.



КАК ИЗМЕНИТЬ ЦВЕТ ГОРТЕНЗИИ

Гортензия — королева сада. Ее пышные цветущие кусты никого не оставят равнодушными. Эта роскошная красавица занимает особое место в сердцах садоводов. Одно из самых привлекательных свойств этого растения в том, что высаженная в разных частях сада, гортензия может варьировать окраску цветков от нежно-розового до насыщенно-голубого. Цвет напрямую зависит от кислотности почвы и наличия в ее составе алюминия. В кислой среде сульфат алюминия легко усваивается растениями, и изменяет цвет бутонов с розового до голубого или светло-синего.

В садовых центрах продают специальные составы для изменения цвета гортензий, которые вносят в почву весной, до начала периода активного роста, однако подобного эффекта можно добиться внесением в почву сульфата алюминия и воды, настоянной на торфе. Сульфат алюминия вносят под куст гортензии осенью, чтобы к началу периода роста и формирования бутонов концентрация элементов в почве была оптимальной. Поливать гортензии торфяной водой нужно регулярно в течение всего периода роста, это сохранит кислую среду почвы и придаст соцветиям более насыщенный голубой оттенок.

Изменение цвета гортензии — процесс обратимый, и голубой гортензии можно вернуть розовый цвет, достаточно кислоту среду почвы сменить на щелочную, для этого в почву вокруг куста вносят доломитовую муку или раствор марганцовки. Правда, есть одно «но»: поменять цвет гортензии с розового на синий проще, чем наоборот.

В целом перекрашивание гортензий — процесс совсем не сложный, но следует помнить, что какой бы соблазнительной ни казалась идея бордюра из разноцветных гортензий, воплотить ее в жизнь в открытом грунте невозможно. Сосуществовать рядом с сохранением окраски цветков гортензии могут только в плошках. Зато такой способ позволяет собрать целый спектр оттенков, а для примерного определения цвета после окрашивания есть один общий принцип: чем ярче и насыщеннее изначально цвет — розовый или голубой — тем ярче и насыщеннее будет результат.

Подготовила Катерина ЧАПЛЫГИНА

18 Ваш сад С ЗАДЕЛОМ НА БУДУЩЕЕ

Обычно весной хозяева частных и дачных домов проводят ревизию надворных построек на предмет их сохранности. Проверяя крышу, обратите внимание на желоб водостока и слегка усовершенствуйте его: накройте сеткой. Казалось бы, мелочь. Но благодаря ей никакой крупный мусор и сухие листья, способные забить сток дождевой воды и талого снега, вам больше не помешают.



ТАЙНИК ДЛЯ КЛЮЧА

Необходимость оставить ключ от дачи другим членам семьи возникает часто. Какой тайник для него придумать?

Подберите завинчивающуюся емкость, в которую легко войдут ваши ключи. Приклейте к крышке небольшой камешек и можете прятать ключи на альпийской горке среди таких же камней. Нет горки? Просто выкопайте в неприметном месте ямку по размеру емкости и оставляйте ключи в ней. Камешек, который лежит на земле, вряд ли привлечет чье-то внимание, а вам послужит «маячком».



«ОРГАЙЗЕР» ДЛЯ ОГОРОДА

Кусок ткани с пришитыми на него кармашками для обуви или соединенные вместе открытые ячейки для одежды во всем мире используют по назначению. Мы привыкли обходиться без таких «органайзеров». Но они отлично подходят для организации и экономии пространства на приусадебном участке.

Наполните кармашки грунтом для рассады и высадите в них зелень или цветы. Подвешенные к стене, эти приспособления помогут получить урожай, не занимая место под грядки на огороде.

Емкость под одежду, наполненная почвой, будет слишком тяжела для подвешивания, но займет совсем немного места у стены дома. В ячейки этого «органайзера» можно посадить растения покрупнее. Объемы земли хватит и для огурцов, и для помидоров, и для моркови со свеклой.



ХОТ-ДОГИ В ТЕСТЕ

Разрежьте пласт готового бездрожжевого слоеного теста на треугольники с основанием чуть меньше длины сосисок. В сосисках сделайте продольные надрезы, вставьте в них кусочки сыра. Заверните сосиски в тесто и выложите на смазанную маслом плотную фольгу. Поместите хот-доги над углями, но не над открытым огнем. Переворачивайте хот-доги по мере того, как тесто будет пропекаться.



23

РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ

Для овощной подушки тонко порежьте очищенный плод фенхеля, несколько картофелин (если фенхеля нет, увеличьте количество картофеля), луковицу колечками, измельчите 1 зубок чеснока. Все перемешайте, выложите на смазанный маслом противень, влейте туда же 0,5 стакана воды и 1 стакан белого сухого вина, посолите, поперчите.

Очищенную от чешуи, внутренностей и жабр рыбу посолите, поперчите, вложите в брюшко по веточке розмарина, тимьяна, несколько ломтиков лимона и выложите в форму для запекания поверх слоя овощей.

С 2 лимонов сотрите и сохраните цедру, лимоны порежьте кружочками. Часть вложите в рыбу, остальные кружки добавьте к овощам. Накройте форму фольгой и запекайте в разогретой до 180° духовке до готовности рыбы и картофеля.

Подавайте прямо в форме, посыпав цедрой лимона и зеленью петрушки.



БАТОН С ВЕТЧИНОЙ И СЫРОМ

Батон нарежьте на ломти, не дорезая до конца. У вас должно получиться 6 сэндвичей. Смешайте 3 ст. ложки мягкого сливочного масла с 1 ст. ложкой дижонской горчицы и смажьте этой смесью те стороны ломтей, которые будут обращены к начинке. Вложите в каждый сэндвич по ломтику сыра, ветчины, окорока или колбасы. Кусок фольги смажьте растительным маслом, положите на него батон, заверните фольгу так, чтобы внутри осталось немного воздуха. Запеките батон в духовке под грилем или на решетке мангала. Осторожно, чтобы не обжечься паром, откройте фольгу и разрежьте батон на сэндвичи.



ЗАКУСКА ИЗ ГАМБУРГЕРА С БЕКОНОМ И ЛУКОМ

Ломтики белого хлеба для сэндвичей поджарьте с одной стороны. 2-3 большие головки лука тонко порежьте и спассеруйте на растительном масле, посыпьте половиной говяжьего бульонного кубика, добавьте 2 ст. ложки воды и тушите, пока лук не станет золотистым, мягким и прозрачным.

Отдельно поджарьте плоские котлеты и ломтики бекона. Выложите на неподжаренную сторону хлеба котлету, посыпьте ее тертым сыром, сверху положите бекон и щедрую порцию лука. Накройте вторым ломтиком хлеба. Подайте к закуске любой готовый соус по вашему вкусу.



ЗАКУСКИ ДЛЯ ПИКНИКА

Приготовьте начинку: сварите вкрутую 8 яиц, дайте остыть и разрежьте пополам. Все желтки и белки 2 яиц измельчите в миске вилкой. Добавьте к ним пучок порезанного зеленого лука, пучок рубленой кинзы, 1 измельченный зубок чеснока, 100 г мягкого плавленого сыра и заправьте натуральным йогуртом или майонезом. Посолите, поперчите, добавьте по желанию другие специи.

Обжарьте на растительном масле 4 небольших острых или сладких перца (по желанию), разрежьте вдоль пополам, удалите семена и перегородки. Помидоры «сливка» разрежьте пополам и выньте сердцевину, оставив только чашечки. Заполните емкости из яиц, перца и помидоров начинкой, по желанию украсьте зеленью или кружочками оливок. Перед подачей поставьте закуски в холодильник на 1-2 часа.





СОСИСКА В БЕКОНЕ

В сосисках сделайте надрезы и вставьте в них по кусочку плавленого сыра. «Запеленайте» сосиски в полоски бекона, закрепите зубочистками и жарьте сосиски на решетке на открытом огне до готовности.

КАРТОШКА И СВИНИНА ГРИЛЬ

Порежьте картофель кружками толщиной 1-1,5 см и выложите в один слой на решетку мангала. Свинину тонко порежьте, посолите, поперчите, посыпьте специями по выбору и положите рядом с картофелем. Когда картофель будет готов, снимите его с решетки, посолите, добавьте сливочное масло, рубленую зелень по вкусу, накройте крышкой и встряхните. Подавайте со свиной.

P.S.: если вы купили в магазине молодую картошку, ее можно не чистить, а просто хорошенько вымыть. Вместо обычной соли для картошки можно использовать морскую, «вкусную соль» или набор специй для картофеля.



ШАШЛЫК-КЕБАБ

Из 1 кг баранины с жирком приготовьте фарш, добавив к постной баранине баранье или говяжье сало, большую луковицу и ломтик неразмоченного хлеба (без корки), чтобы кебабы легче было лепить. Посолите фарш, добавьте специи по вкусу, перемешайте и поставьте в холодильник на 2 часа. Если слепить кебабы из фарша комнатной температуры, они развалятся при приготовлении. Сформируйте кебабы — продолговатые колбаски, нанижите их на шампуры с кружками помидора и жарьте на открытом огне до готовности. Помните, что кебабы готовятся быстрее, чем шашлык, — не пересушите их.



ШАШЛЫК ДИЕТИЧЕСКИЙ

Для детей и тех, кому настоящий шашлык не подходит по медицинским показаниям, можно приготовить дома в духовке шашлык из фрикаделек, ломтиков лука и перца. Для фрикаделек лучше взять фарш из индейки. К нему не обязательно добавлять специи, достаточно просто посолить. Даже если лук и перец есть не будут, все равно нанижите их на шампур, они добавят аромата и вкуса фрикаделькам.



МЯСНЫЕ ШАРИКИ В СЛАДКОМ СОУСЕ

Смешайте по 0,5 кг свиного и фарша из индейки, добавьте лук, чеснок, размоченную в молоке и отжатую булочку, соль, перец и специи по выбору. Сформируйте крупные фрикадельки, подержите их в холодильнике 2 часа, чтобы немного застыли, нанижите на шампуры или вымоченные в воде деревянные шпажки, перемежая кусочками сладкого перца. Жарьте шашлычки на открытом огне или запекайте в духовке, время от времени смазывая сладким соусом.

Для соуса смешайте 0,5 стакана абрикосового джема, 1 ч. ложку кукурузного крахмала, соль, перец и мускатный орех — по вкусу. Разведите несколькими ложками кипяченой воды. Для смазывания мясных шариков используйте кулинарную кисть.

ШАШЛЫК С ПЕЧЕНЬЮ И ОВОЩАМИ

Очень быстро приготовится на открытом огне шашлык из говяжьей печени с овощами: перцем, шампиньонами и цуккини. Поскольку все эти овощи можно есть и сырыми, нет ничего страшного, если они останутся после запекания чуть сыроватыми, так в них сохранится больше сока и витаминов.

Печень порежьте кусочками тоньше, чем вы обычно режете мясо. Можно предварительно 1-2 часа выдержать эти кусочки в молоке, потом вынуть и обтереть. Посолите, поперчите печень и смажьте растительным маслом. Готовьте шашлык, пока кусочки печени не станут плотными на ощупь.

ШАШЛЫК ИЗ ГОВЯДИНЫ

Смешайте 2,5 ч. ложки чесночного порошка, по 1,5 ч. ложки молотого мускатного ореха и кардамона, по 1 ч. ложке молотого душистого перца и паприки, соль и черный перец по вкусу. Обваляйте в смеси специй порезанную кубиками со стороной 4 см говядину. Дайте ей полежать 30 минут. В миске смешайте тонко порезанную луковицу, сок 2 лимонов, 0,5 стакана оливкового масла, 1 стакан красного сухого вина, опустите в маринад мясо, перемешайте, накройте и поставьте в холодильник на ночь или хотя бы на несколько часов. За час до приготовления достаньте, чтобы мясо согрелось, нанижите его на шампуры, перемежая кусочками зеленого и красного сладкого перца и кольцами лука.

Для быстрого приготовления шашлыка замените говядину на кусочки купатов, но так же используйте лук и перец.

Жарьте на решетке до готовности мяса или купатов.

ВЕГАНСКИЙ ШАШЛЫК

Если вы ярый противник мяса, приготовьте шашлык из шампиньонов, цуккини, перца и лука. Поскольку овощи теряют часть вкуса и сок, если их посолить заранее, готовьте их несолеными, а после приготовления сбрызните смесью соевого соуса и лимонного сока или подайте к ним соус по своему выбору.



БУРГЕРЫ

Пропустите через мясорубку с мелкой сеткой мясо с говяжьих ребер, посолите, поперчите и добавьте специи, которые вы обычно используете для говядины (можно добавить 1 чайную или столовую ложку, в зависимости от количества фарша, любого соуса барбекю). Сформируйте большие плоские котлеты и жарьте их на огне или сковороде-гриль. Подавайте на булочке или на тарелках — главное, чтобы не пропал сок из бургеров.

ТИРАМИСУ НА РОССИЙСКИЙ ЛАД

Приготовьте шоколадный крем: смешайте 4 сырых желтка крупных яиц с растопленной плиткой горького шоколада и содержимым банки сгущенки. Взбейте миксером и разведите коньяком или водкой до консистенции сметаны средней густоты. Переложите крем в банку и держите в холодильнике.

Приготовьте творожный крем. Взбейте миксером 500 г творога 9%-ной жирности с 1 стаканом сметаны, 0,5 стакана сахара и ванилином. Разделите крем на 4 части.

Приготовьте 2 стакана крепкого растворимого кофе без сахара. Обмакивайте в остывший кофе печенье «Топленое молоко» и аккуратно выкладывайте в стеклянную форму с бортиками слоями по 6-8 штук. Половину одной части творожного крема размажьте ровным слоем поверх печенья, на него — слой шоколадного крема и остатки первой части творожного. Потом выложите опять слой печенья, творожный и шоколадный крем и третий слой печенья. Оставшийся творожный крем выложите на верхний слой печенья, разровняйте, посыпьте тертым шоколадом и порошком какао. Поставьте торт в холодильник на несколько часов.

По желанию замените шоколадный крем прослойкой из ломтиков клубники, киви, апельсина или малины.

ДЕСЕРТ С ВАФЛЯМИ

Очень легко и быстро можно приготовить десерт, если у вас есть купленные в магазине тонкие вафельные печенье или коржи.

Смешайте 3 ст. ложки сметаны, 100 мл сливок жирностью 33%, 2 ст. ложки сахара и взбивайте, пока сахар не растворится. Добавьте к крему плитку размягченного на водяной бане чуть теплого белого шоколада и еще раз взбейте. Прослоите вафли кремом и кусочками свежей клубники или малины. Для красоты верх десерта можно посыпать сахарной пудрой. Можно использовать любые не очень кислые ягоды.



ВРЕМЯ ЗЕЛЕНИ

С чего начинается наш весенний рацион? С большого количества зелени, салатов из редиски и зеленых щей.

● Шавель еще не успел подрасти? Замените его в щах молодой крапивой или шпинатом, но не забудьте добавить лимонной кислоты или сока лимона по вкусу.

● Отрезав у листовой зелени листики, не выбрасывайте стебли: в них так много витаминов и пряного аромата! Свяжите их ниткой и храните в холодильнике, чтобы добавить в бульон, суп, уху или рагу. Кладите зелень сразу в начале приготовления, а к концу выньте пучок и выбросьте.

Так же можно использовать и жесткую пряную зелень — тимьян и розмарин. Листочки у них крошечные, поэтому вместо того, чтобы обрывать их, опустите в готовящееся блюдо весь пучок. Свой вкус и аромат за время приготовления он отдаст блюду полностью.

● Мойте петрушку в очень теплой воде, она станет еще ароматнее.

● Листовую зелень для салата, который вы сразу подадите на стол, лучше рубить. Рубленая зелень выделяет больше ароматических веществ. Если блюдо не сразу подается к столу, зелень для него лучше резать, потому что рубленая очень быстро теряет аромат.

● Мятую можно добавлять не только в чай и к десертам. Она отлично подходит к мясу. Но помните, в мясные блюда ее следует класть в начале приготовления.

ВСЕ НА ПИКНИК!

Кто не любит отдохнуть на природе, съесть вкусно приготовленное на огне мясо, рыбу, овощи, тем более, что в них сохраняется больше витаминов и микроэлементов, чем при обычном приготовлении пищи. Вы любите пикники? Тогда наши советы вам пригодятся.



ВСЕ ОДНОРАЗОВОЕ

Вы изредка выезжаете на природу? Вместе с одноразовой посудой купите и одноразовый мангал. В комплект обычно входят и угли. Когда еда будет готова, а мангал остынет, его можно выбросить вместе с посудой.

Тем, кто обычно ездит на пикник большой компанией, лучше купить складной мангал, с шашлычком на большое число едоков одноразовый не справится.

ПАРА СЛОВ О ДРОВАХ...

Вкус еды, приготовленной на углях, во многом зависит от дров. Если вы пользуетесь не готовыми углями, а дровами, выбирайте их в зависимости от того, что собираетесь готовить.

● Для свинины и баранины больше подойдут береза и липа.

● Говядина, птица и рыба вкуснее получаются на углях, приготовленных из древесины фруктовых деревьев: сливы, яблони, груши.

● Не используйте дрова из хвойных деревьев — еда будет с привкусом смолы, а также осиновые дрова — они дают слишком мало жара.

...И ЖИДКОСТИ ДЛЯ РОЗЖИГА



Если вы не умеете разжигать костер с одной спички, лучше воспользоваться жидкостью для розжига. Покупайте ту, что изготовлена на основе парафина. Пусть она подороже, зато ваша еда будет без привкуса химии, как часто случается при использовании дешевой углеводородной жидкости.

МАНГАЛ ИЛИ БАРБЕКЮ?

Если вы недавно приобрели дачу и еще не успели обзавестись большим стационарным сооружением для приготовления пищи на углях, перед вами встает вопрос: что купить — привычный нам мангал или пока еще плохо освоенную барбекюшницу?

Принципиальной разницы нет, если сравнивать устройства среднего ценового диапазона. Главное различие в том, что у печи для барбекю есть отверстия в чаше, которые позволяют регулировать воздушный поток, а значит, и температуру угля. Второе — наличие крышки. С ней проще обеспечить равномерность температуры, чтобы блюдо получилось более сочным и нежным.

Вы много лет готовите на мангале? Тогда вам нет необходимости менять свои привычки и приспосабливаться к новому устройству. А новичку лучше выбрать барбекю.



СКОЛЬКО НУЖНО МЯСА НА ВСЕХ?

Наконец, еда готова. Пахнет одуряюще, вкус непередаваемый. Как тут обойтись без излишеств!

Доктора предупреждают, что без последствий для печени и органов пищеварения можно съесть не более 200 г шашлыка. В перерасчете на сырое мясо — это около 300 г. Используйте эти сведения, когда решаете, сколько купить мяса для пикника.

Приятного вам отдыха!

Подготовила
Валентина ЖИЛИНА



Весной всё «прёт» и скидки - тоже!
Скидка на 2-ой товар - 10%
и на каждый следующий
+2% к скидке!

Звоните нам БЕСПЛАТНО
прямо сейчас! (с 7:00 до 21:00)
8-800-550-0402

Усилитель звука заушный

Поможет:
 • услышать даже шепот (два частотных режима);
 • изолировать посторонние шумы. Удобен для пожилых!
 Работает от батареек. В комплекте ушные силиконовые вкладыши трех размеров. Пр-во: КНР (фабрика).
В продаже усилитель «Супер слух» (при потере слуха до 90%) - 3890 руб. 3410 руб.

Складной парник-теплица

высота 0,7 м высота 1,2 м
 1,2 (Ш)×3 (Д) м **1590 руб. 1390 руб.**
 1,2 (Ш)×4 (Д) м **1690 руб. 1490 руб. 1940 руб.**
 1,2 (Ш)×6 (Д) м **1990 руб. 1790 руб. 2290 руб.**
 • Устанавливается за 15 мин, не боится ветра;
 • «вечные» дуги из ПВХ; • агротекст спасет от заморозков (до -6 °C), удобно крепится к дугам; • складной (удобно хранить!). Россия.

Инкубатор с автоповоротом (выводимость 92%)

(220/12 В) (220/12 В) ЦТ
 36 яиц **4340 руб. 5230 руб. 3840 руб. 4630 руб.**
 63 яйца **4460 руб. 5550 руб. 3990 руб. 4930 руб.**
 104 яйца **5480 руб. 6500 руб. 4680 руб. 5690 руб.**
 ЦТ - цифровой терморегулятор. В продаже сетка для гусиных и перепелиных яиц, овоскоп.
 • Сам переворачивает яйца каждый час;
 • создает оптимальную температуру. Россия.
В продаже инкубаторы с гигрометром.

Измельчитель кормов электрический

Измельчает: • зерно - до 300 кг/ч; • траву, сено - до 150 кг/ч; • овощи - до 400 кг/ч. Быстрая помощь в подсобном хозяйстве! 220 В; 0,84 кВт. Россия.

Скамейка-трансформер

• Это подставка под колени при работе в саду; • стульчик в походе, на рыбалке, дома; • выдержит до 100 кг. 56×29×43 см. Пластик, металл. **1470 руб.**

Отпугиватель медведки

Защитит огород от медведок, кротов, полевков, землероек. Действует в радиусе 20-25 м. Эффект - через 5-10 дней. Работает от 4 батареек R14 (С, 3А3). Россия. Гарантия 1 год. **980 руб.**

Отпугиватель грызунов «ЭлектроКот»

«Классик» (до 200 м²) **1590 руб.**
 «Турбо» (до 400 м²) **1790 руб.**
 Прогонит крыс и мышей на площади до 200 - 400 м² с помощью ультразвука. Безопасен для человека и домашних животных. Работает от сети 220 В. Россия.

Отпугиватель комаров

Защитесь от комаров на прогулке, в палатке, в лесу, на даче. Безопасен для детей. Эффективен до 12 м². 48×75×18 мм, работает от 1 батареек типа АА. Россия. **990 руб.**

Пельменница-лапшерезка

пельменница; лапшерезка **2490 руб.**
 пельменница-лапшерезка **3290 руб.**
 • Раскатает тесто (9 уровней толщины); • равномерно распределит начинку; • делает пельмени-равиоли; • нарежет лапшу толщиной от 2 до 7 мм.

Шнековая соковыжималка

Соковыжималка-1 (поликарбонат, нерж. сталь; 1,3 кг.) КНР. **2380 руб.**
 Соковыжималка-2 (чугун, пластик; 3,6 кг.) Украина. **2580 руб.**
 Извлекает почти 100% сока из томатов, фруктов, ягод, трав. Без электричества! Проста, надежна и удобна в использовании! Соковыжималка-1

Самогонный аппарат

«Эконом». Охлаждение водопроводное **6590 руб.**
 «Дачно-Деревенский». Охлаждение без водопровода **6990 руб.**
 «Классик». Охлаждение водопроводное, сухопарник **7290 руб.**
 Полная комплектация - термометр, холодильник, клапан контроля давления, емкость - 12 л, выбор охлаждения. Исключительная степень очистки! Материал: нерж. сталь. Россия.
 «Спиртзавод» (без емкости) - **2900 руб.**

Чудо-печь

1,8 кВт (на 40 м³) **2840 руб.**
 2,6 кВт (на 60 м³) инфракрасная **3380 руб.**
 Работает на дизеле и керосине (расход - 180 г/час). Не коптит! За 1,5 часа обогреет дом, дачу, склад и пр. (40-60 м³)! Пр-во: Россия. В продаже фитили.

Электрогрелки

«Сапог 3 в 1» **1590 руб.**
 Электропростынь **2290 руб.**
 • Согреют в холодные дни дома и на даче; • облегчат боль в спине, ногах. 30-70 Вт. Пр-во: Россия. Гарантия 12 мес.

Электропрялка

4980 руб.
 • Прядет из пуха, любой шерсти, синтетики;
 • скручивает нити в одну;
 • бесшумна; • компактна (25×22×12 см, вес - 2,7 кг). Пр-во: Россия. Гарантия 1 год. В продаже катушки и ремни.

Пневматический пистолет

Пистолет «Макаров». (Металл) 165 мм. США **5190 руб.**
 Пистолет. (Пластик) 180 мм. США **3490 руб.**
 Винтовка. (Металл, пластик) 1090 мм. Россия **5480 руб.**
 Точные копии известных моделей пистолетов. Для самообороны и развлекательной и спортивной стрельбы. Не является оружием. Калибр: 4,5 мм. Скорость выстрела: 105-120 м/с. Источник энергии: CO₂. Мощность: до 3 Дж.

Антимоскитная сетка

на дверь (210×90 см) **990 руб.**
 на окно (1500×200 см) **995 руб.**
 Установите на оконный или дверной проем - защитите квартиру от насекомых, пуха и пыли. Дверная открывается и закрывается сама за счет магнитов. Россия.

Пояс для похудения «Сауна Belt»

С ним вы: **1980 руб. 990 руб.**
 • теряете жир, а талия уменьшается; • добьетесь гладкой и эластичной кожи; • выводите шлаки и токсины. Пр-во: КНР.

Утягивающие шорты (бежевые)

без бретелек **1580 руб. 790 руб.**
 с бретельками **1780 руб. 890 руб.**
 • Сделают стройнее на 1-3 размера;
 • моделируют тело и скрывают свисающие бока, выпирающий животик и складки от белья;
 • приподнимают ягодицы. Пр-во: КНР. Измерьте объем бедер: S=71-86 см, M=78-92 см, L=83-101 см, XL=89-110 см, 2XL=103-124 см, 3XL=120-140 см.
Черные шорты - в ПОДАРОК!

Моделирующий бюстгальтер «АхБра»

1960 руб. 980 руб.
 • Поддержка груди с максимальной поддержкой; • без швов и крючков;
 • свобода движений даже при занятиях спортом. Размеры: S=86-89 см, M=91-94 см, L=98-102 см, XL=105-109 см.
В комплекте 2 цвета: белый, черный. Состав: нейлон - 96%, лайкра - 4%. Пр-во: КНР.

Гелевый фиксатор при вальгусе

890 руб.
 • Удерживает большой палец стопы и не дает ему отклоняться во время ходьбы; • предотвращает сдавливание обувью, рост «косточки», нормализует положение большого пальца; • надежно защищает кожу между пальцами от натертостей и мозолей.
Второй в ПОДАРОК!

Курс «Бросай курить»

Бросьте курить за 4 дня. Без физического и психологического недомогания. Помогает даже при огромном стаже курения. Метод удостоен международных наград! Пр-во: Россия. **1890 руб.**

Ультразвуковая стиральная машинка «Золушка»

1690 руб.
 Стирает без водопровода, «кушает» всего 20 Вт, не портит вещи, не шумит. Выручит вас в поездке, на даче. Забудьте о стирке вручную! Пр-во: Россия.
 Также в продаже «Золушка-Стерео» с двумя излучателями за **1995 руб.**

Очки водительские «Антифары»

995 руб.
 • Повысят контрастность изображения в сумерки, туман и дождь;
 • уменьшат ослепление от встречных фар. Из оптического пластика. Пр-во: Россия.

Игрушка-повторюшка

«Кукла Маша» **1190 руб.**
 «Хомяк» **990 руб.**
 • Двигаются;
 • смешно повторяют слова. Смех и веселье гарантированы!

МИР
комфорта
 www.mir-c.ru

Доставка по
 всей России
 и Казахстану

Звоните нам БЕСПЛАТНО прямо сейчас!

8-800-550-0402 (с 7:00 до 21:00)
 8-800-7000-737; 8 (8332) 54-10-10; 54-12-00.
 Пишите по адресу! 610026, г. Киров, а/я 10, отдел 40.

Предложение действительно до 31 мая 2017 г. *Скидки предоставляются на товары с наименьшей стоимостью из заказа. На акционные товары скидки не распространяются. Скидка не превышает 25%.

По своей природе я человек общительный и доброжелательный, поэтому у меня всегда было много друзей, и я искренне радуюсь, когда они ко мне приходят.

Но несколько лет назад я вышла замуж. Теперь у меня семья, дом, дети — забот прибавилось. А друзей не убавилось. Я по-прежнему принимаю их с радостью, но так же много времени, как раньше, уделять им не могу.

А люди, которые ко мне приходят, жаждут общения. Они хотят поделиться своими проблемами, получить какой-то совет, просто поболтать и приятно провести время за чашкой чая.

Я тоже привыкла к такому времяпрепровождению, но сейчас позволить себе весь вечер болтать с подругой уже не могу. Нет ни времени, ни сил. Но и отказать дорогим мне людям тоже не могу. Что делать, чтобы ни дружба, ни семья не страдали?

Вероятно, Вы для своих друзей тоже дорогой человек. Поэтому они и продолжают тянуться к вам, несмотря на то, что жизнь Ваша в корне изменилась, и теперь Вы не имеете возможности посвящать им время, отрывая его от семьи.

Я Вам больше скажу: если Вы не прекратите такое близкое общение с подругами, Ваша семья, которая страдает от этого, может Вам этого не простить. Дети будут все больше отдаляться от Вас, а муж и вообще может отвернуться.

Чтобы не допустить развала семьи (а это вполне может случиться), Вам необходимо научиться говорить подругам «нет».

Нельзя позволять людям (даже если они очень дороги Вам) «съедать» Ваше время. Это Ваша жизнь, и принадлежит она Вам и самым родным людям.

Четко определите для себя жизненные приоритеты и посвятите себя не только душевным беседам с подругами, а в первую очередь мужу и детям.

В конце лета у меня намечена свадьба. С будущим мужем у нас прекрасные отношения: мы любим друг друга и я в нем уверена. Но в нашей семье, когда я была еще ребенком, разгорались страшные скандалы между мамой и папой из-за его постоянных измен. В то время я не могла разобраться, кто из родителей виноват в этом, помню,

НАЕДИНЕ

что мне было очень жалко и маму, которая часто плакала, и папу, которого дома почти ежедневно ждали скандалы, обвинения, крики и оскорбления.

В конце концов мои родители развелись, мама возненавидела всех мужчин на свете, а я выросла в неполной семье.

И получилось, что у меня никогда не было перед глазами примера нормальной здоровой семьи, где все друг друга уважают, друг другу доверяют, никто никого ни в чем не подозревает — и все счастливы.

А мне бы очень хотелось, чтобы в моей будущей семье было именно так. Научите, как мне вести себя, чтобы муж мне не изменял и в моей семье не было тех ужасных сцен, какие мне довелось видеть в детстве.

Вы правильно понимаете, что мир в семье и верность мужа во многом зависят от поведения женщины в браке. Но не только от него. Вот несколько общих моментов, на которые стоит обратить внимание каждой девушке, примеривающей свадебное платье.

1. Избегайте мезальянса, то есть неравного брака. Это касается не только большой разницы в возрасте и имущественного положения, но и социальной среды, в которой выросли и жили до свадьбы жених с невестой, их образования и даже внешности. Если вы по всем параметрам будете ровней, у мужа будет меньше соблазнов изменить свою жизнь, а может быть, даже свое семейное положение в лучшую сторону.

2. НИКОГДА не отказывайте мужу в сексе — это очень мощный стабилизатор гармонии в семейных отношениях и своеобразная профилактика мужских измен.

3. Следите и за собой, и за мужем всегда, а не только готовясь к выходу «в люди». Когда муж и жена долго находятся дома вместе, они так привыкают друг к другу, что не обращают внимания на то, как выглядят. Особенно это относится к мужчинам. А появляясь в обществе ухаживаемыми, модно и со вкусом одетыми, и, естественно, привлекающими внимание окружающих, они могут воспринять это внимание как сигнал к действию: «А я еще, наверное, ничего, раз женщины обращают на меня внима-

ние!»

4. Если Вы думаете, что после свадьбы можно уже расслабиться и «отдохнуть» — ведь законного мужа-то уже ни «завоевывать», ни удивлять, ни соблазнять не надо — Вы глубоко заблуждаетесь. Многие женщины, говоря: «Ну, уж мой-то от меня никуда не денется», — потом горько об этом сожалеют. Неожиданная и внезапная страсть и даже неземная любовь могут подстеречь любого мужчину — от измен никто не застрахован. Помните об этом и не успокаивайте себя. Как это ни печально, стопроцентно уверенной ни в ком быть нельзя.



Мой муж просто изводит меня своей беспочвенной ревностью, несмотря на то, что я очень его люблю и мне даже гипотетически в голову не приходят мысли об измене. Но стоит мне хоть немного задержаться на работе — жди скандала с ужасными упреками и оскорблениями. И как бы я ни оправдывалась перед ним, какие бы доводы и аргументы ни приводила, он мне не верит. Что мне делать? Сил уже нет терпеть его напрасные подозрения!

Вы зря оправдываетесь. Кто-то из великих людей сказал, что оправдываясь, человек тем самым признает свою вину.

Постарайтесь во время сцен ревности никак на них не реагировать — ни с чем не соглашаясь и не отрицая свою вину, а просто молчите, сохраняя спокойствие и невозмутимость. Не «подогревайте» его пыл своими словами, а особенно оправданиями, дайте высказаться. А когда он выговорится и немного успокоится, продолжайте обычную жизнь.

Главное — дать мужу понять, что его пустые обвинения Вас совершенно не трогают, потому что они беспочвенны.

Если это не поможет, проконсультируйтесь с психиатром, чтобы разобраться, не кроется ли в проявлениях его ревности серьезное психическое расстройство, которое медики называют «бредом ревности». Может быть, ему необходима помощь врача.

Выяснив, что психика Вашего мужа в порядке, спокойно наблюдайте за ним, чтобы понять: является его ревность выражением неземной любви или она продиктована неприятием его собственного комплекса неполноценности.

Моя близкая подруга недавно овдовела. Ее взрослые дети давно живут отдельно, а с мужем, кстати, они едва не успели отметить золотую свадьбу, давно уже жили вдвоем, что называется, душа в душу и друг для друга.

Сейчас подруга в ужасном состоянии — она осталась совсем одна.

Я очень хочу ей помочь. Часто звоню ей, и мы болтаем с ней по вечерам обо всем на свете — таким

образом я стараюсь хоть на какое-то время отвлечь ее от грустных мыслей. Подскажите, что можно посоветовать, чтобы ей было легче справиться со своим горем.

Самое главное, чем Вы можете помочь своей подруге, не погружаться с головой в жалость к себе. Каждый раз, когда общаетесь с ней, старайтесь убедить ее, что унывать нельзя: во-первых, это очень большой грех, а во-вторых, слезами и унынием она наносит огромный вред своему здоровью. Пусть она представит себе ситуацию, что из-за постоянных переживаний может тяжело заболеть. А кто будет за ней ухаживать? Найдут ли ее дети (при нынешнем ритме жизни) время и силы помогать ей? А если ее болезнь будет длиться годами?

Почаще напоминайте подруге, что она не имеет права разрешать себе унывать. А чтобы отвлечься, пусть возьмет ручку и лист бумаги, сядет за стол и запишет (а может быть, художественно опишет) всё, за что она может быть благодарна судьбе на сегодняшний день, не упуская самых незначительных мелочей.

У женщины, которая прожила большую жизнь, наверняка найдется много прекрасных моментов, размышлять о которых будет не грустно, а приятно.

Второй этап — концентрация на том, что из того, чего лишены окружающие ее люди, есть у нее. И самые главные категории — это здоровье, близкие люди, родные и друзья, которые ее любят и уважают.

Третий важный шаг — осознание того, что она еще в силах помочь тем людям, которые могут нуждаться в ее помощи. Вот когда она сама осознает, что она нужна людям, что ее помощи, совета или просто ласкового слова ждут, на нее надеются, у нее почти не будет больше времени жалеть себя.

До замужества я хорошо зарабатывала и ни в чем себе не отказывала: ездила отдыхать за границу, покупала себе одежду модных трендов и элитную косметику, посещала фитнес-клуб и салон красоты.

Теперь у нас с мужем общий бюджет, и он считает, что бездумно тратить деньги, покупая все, что попало на глаза, — преступление.

Деньги надо вложить во что-то

стабильное — то, что потом будет приносить доход — и тем самым обеспечить себе безбедную старость.

Но мне только 25, и я совсем не хочу думать о старости. Мне хочется жить в свое удовольствие сейчас.

Вот из-за таких расхождений взглядов на роль денег в нашей жизни мы часто ссоримся.

Подруги советуют не посвящать мужа во все мои траты, а цены на покупки всяких женских штучек попросту скрывать.

Но я не хочу обманывать его. Как нам лучше отрегулировать денежный вопрос в семье?

Признайтесь честно самой себе: вы ведь ссоритесь не из-за денег. Просто таким образом Вы боретесь за независимость, к которой привыкли. И выбрали ту сторону независимости, которая более всего Вами ощущается — финансовую.

Такая борьба не укрепляет отношения в семье, а наоборот, способна разрушить их.

Ответьте себе еще на один вопрос: Вы покупаете новую вещь только потому, что она Вам действительно нужна, или Вам важнее лишний раз показать мужу, что Вы настолько успешны и независимы, что можете совсем не считаться с его мнением, хотя его мнение Вам известно очень хорошо — он наверняка будет против?

Некоторые люди «бросаются» в шопинг как в азартную игру или в пучину, чтобы уйти от проблем, выйти из тревожного состояния и обрести временно утраченную уверенность в себе.

Осознаете Вы сами или нет, но, наверняка, чувствуете, что деньги придают Вам особую значимость, а Ваш муж, наверное, боится, что именно финансовая независимость может стать для Вас (если еще не стала) важнее семьи.

Поговорите с мужем об истинных жизненных ценностях, откровенно высказав свои пожелания, потребности и мечты, но не касайтесь денег.

А свой семейный бюджет вместе с ним постарайтесь планировать так, чтобы можно было и откладывать какую-то сумму на «безбедную старость», и сейчас не отказывать себе в удовольствиях.

Юлия АЛЕКСЕЕВА

С ПСИХОЛОГОМ

ЖИЛЕТ С «ДЫРКАМИ»

Не забудьте связать образец узора и в процессе вязания сверяйте полотно с выкройкой и своими мерками.

Вам потребуются: пряжа секционного крашения (шерсть с мохером, 300 м/100 г) — 350 г; спицы № 3; игла для сшивания.

2-й клубок: * 2 п. вместе изн, 5 изн., 2 вместе изн.*. От * до * повторяйте до конца ряда.

До **13-го ряда** вяжите из отдельных клубков. С **14-го ряда** вяжите весь ряд из одного клубка, делая по

2-й клубок: * 2 вместе лиц., 5 лиц., 2 п. вместе лиц.*. От * до * повторяйте до конца ряда. До **29-го ряда** каждую полосу вяжите по отдельности.

31-й и 32-й ряды вяжите лиц. гладью. Повторяйте вязание узора с 1-го ряда.

Описание работы

Перед: наберите на спицы 82 п. (10 раппортов плюс 2 п. для симметрии). Свяжите 8 р. лиц. гладью, затем вяжите по **схеме** до линии горловины. Закройте в одном ряду 18 п., затем свяжите по отдельности каждое плечо, убавляя 7 раз со стороны горловины по 1 п. в каждом ряду.

Спинка: наберите 82 п. и свяжите спинку аналогично переду.

Обработка краев: шейте правый плечевой шов, наберите на спицы петли из края горловины и свяжите 8 р. лиц. гладью. Петли закройте. Шейте левое плечо.

Наберите петли поочередно из края каждой проймы и свяжите по 8 р. лиц. гладью. Петли закройте.

Заметьте, что вязание по бокам прямое, без вывязывания пройм, поэтому за пройму считайте отметку по боковой линии.

Сборка: сшейте боковые швы.

Условные обозначения:

- изнаночная петля
- лицевая петля
- кромочная
- две петли вместе с наклоном вправо
- две петли вместе с наклоном влево
- два накида: дважды обвить правую спицу рабочей нитью, в следующем ряду провязать один накид лицевой, другой изнаночной.

[illegible]

Размер 46-48. Длина по спинке 70 см.

КАРДИГАН, СВЯЗАННЫЙ В РАЗНЫХ НАПРАВЛЕНИЯХ

Эта эффектная и изящная модель кажется очень сложной в работе. Изучите ее внимательно, и вы поймете, что основное полотно кардигана связано рельефной резинкой в поперечном направлении, а воротник и украшение нижней части — простой резинкой 2 х 2. Украсьте готовое изделие оригинальной пряжкой, и у вас появится необыкновенный наряд.

Вам потребуются: меланжевая пряжа (шерсть 50%, акрил 50%; 300 м/100 г) — 550 г; спицы № 2,5 и № 3,5; игла для сшивания, пряжка Ø 8 см.

Узоры

Резинка 2 х 2.

«Рельефная резинка» Узор односторонний. Для образца наберите на спицы 19 п. (число петель должно быть кратно 3, плюс 2 п. для симметрии, плюс 2 кро-мочные).

1-й ряд: * 2 изн., 1 лиц. *, от * до * повторять до конца ряда, 2 изн.

2-й ряд: * 2 лиц., накид, 1 изн. снимите, не провязывая *, от * до * повторяйте до конца ряда.

3-й ряд: * 2 изн., накид, петлю с накидом предыдущего ряда снимите, не провязывая *, от * до * повторяйте до конца ряда.

4-й ряд: * 2 лиц., накид, петлю с двумя накидами снимите, не провязывая *, от * до * повторяйте до конца ряда, 2 лиц.

5-й ряд: * 2 изн., 1 лиц. (петлю с тремя накидами провяжите лицевой, считая их за одну петлю) *, от * до * повторяйте до конца ряда, 2 изн.

6-й ряд: узор повторяйте со 2-го ряда.

Описание работы

Сначала сделайте свою выкройку в натуральную величину и в процессе вязания почаще прикладывайте к ней полотно. Это необходимо для вывязывания горловины и выреза в нижней передней части кардигана.

Наберите 60 п. на спицы № 2,5, свяжите 10 р. резинкой 2 х 2 для оформления проймы. Дополнительно с каждой стороны наберите по 44 п. (для переда и спинки) и вяжите узором «рельефная резинка» на спицах № 3,5 одновременно перед и спинку в поперечном направлении. Через 10 р. начните убавлять по 1 п. через 4 р. в нижней части переда кардигана. Убавления делайте до центра переда. В верхней части полотна через 14 см (ширина плеча) закройте 20 п. для переда и 3 п. для спинки. Разделите вязание и вяжите по отдельности перед и спинку.

Перед: после закрытия петель для горловины в каждом ряду убавляйте по 1 п. в начале и в конце каждого ряда до центра выреза. Внизу переда убавляйте по 1 п. через 4 р. От центра переда продолжите вязание, прибавляя петли в обратном порядке.

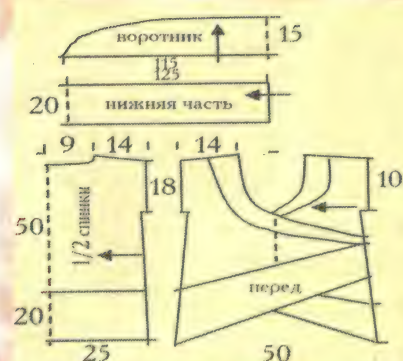
Спинка: закрыв петли для горловины, сделайте еще два убавления по 1 п. до центра спинки и вяжите без изменения количества петель. За 4 р. до линии плеча прибавьте 2 раза по 1 п. через ряд.

Совместите вязание переда и спинки и довяжите их из одного клубка. Закройте по 44 п. по боковым линиям переда и спинки, оставшиеся 60 п. для оформления проймы свяжите резинкой 2 х 2. Закройте петли.

Отделочная полоса: наберите 50 п. на спицы № 2,5 и свяжите полотно длиной не менее 125 см (ширина спинки плюс ширина переда, плюс 1/2 ширины переда) и примерьте на себя. Полотно должно располагаться от центра переда по спинке, по переду и укрепляться по линии талии в боковой линии. Приметайте по этим линиям, примерьте и аккуратно пришейте.

Воротник: наберите 200 п. на спицы № 2,5 и свяжите воротник резинкой 2 х 2. Через 15 р. от начала вязания убавляйте 12 раз в начале и в конце каждого 4-го ряда по 1 п. Оставшиеся петли закройте. Длину воротника проверьте, примерив на себе по линиям, по которым лежит воротник.

Сборка: сшейте боковые швы, пришейте нижнюю часть, пришейте к горловине и к переду воротник. Проденьте в пряжку край воротника и нижней полосы и закрепите несколькими стежками.



Условные обозначения:

- — воздушная петля (в. п.)
- — столбик без накида (ст. б/н.)
- † — столбик с накидом (ст. с/н.)

Размер 46-48. Длина по спинке 80 см.

ЛЕТНЯЯ ТУНИКА

Что может быть приятнее для летнего отдыха, чем яркая ажурная туника прямого покроя со спущенными рукавами, широкой горловиной «подочкой» и разрезами по бокам? Смелее беритесь за крючок и порауйте себя туникой, которая прослужит Вам не одно лето!

Не забудьте связать образец узора и в процессе вязания сверяйте полотно с выкройкой и своими мерками.

Вам потребуются: пряжа (хлопок 100%; 420 м/100 г) — 600 г; крючок № 2; игла для сшивания.

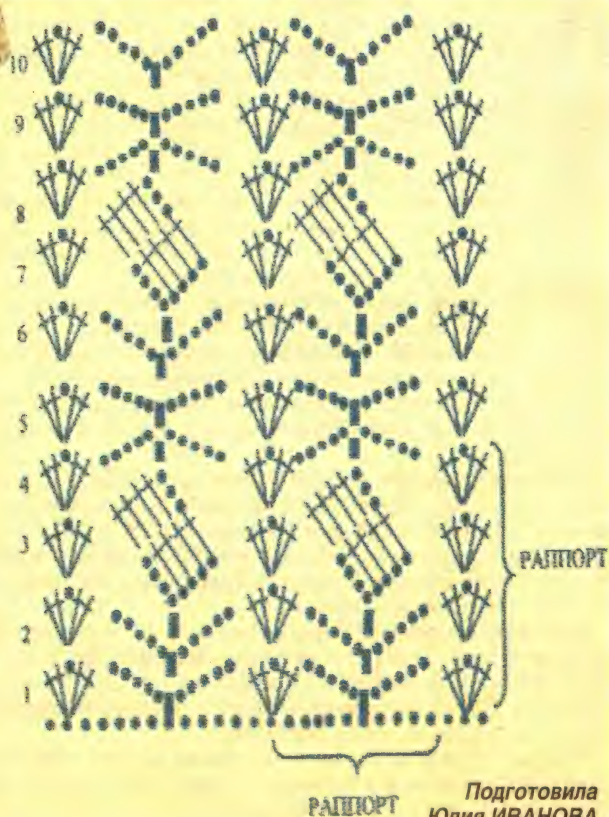
Узор — по схеме.

Описание работы

Туника связана одним полотном. Начало вязания — низ переда, затем оно идет вверх до горловины. А спинку вяжите от горловины вниз: тогда не будет плечевых швов.

Наберите свободно 100 в. п. (8 раппортов плюс петли для подъема), свяжите 9 раппортов вверх (60 см), прибавьте с каждой стороны по 2 раппорта для рукавов и свяжите вверх еще 4 раппорта. Отметьте цветными нитками 4 раппорта узора по центру для горловины. Это будет край горловины. Не продолжайте его вязать, а наберите из ниток от другого мотка такое же количество петель (это будет верхом горловины спинки) и вяжите спинку от горловины вниз. Через 4 раппорта с каждой стороны спинки оставьте по 2 раппорта для рукавов, оставшееся полотно вяжите вниз (9 раппортов).

Сборка: сшейте боковые швы, включая рукава и оставив на разрезы по 20 см, и ваша туника готова!





Новости моды 33 ПРИШЛО ВРЕМЯ УКРАСИТЬ СЕБЯ

Но не как придется, а в соответствии с модой. А она в этом сезоне диктует новые причудливые украшения.

КАФФЫ НА РУКУ

Браслеты по-прежнему в моде, вот только носить их лучше не на запястье, а на ладони. И называется такой браслет тоже каффом.

Поскольку особо приветствуется вычурность серьги, вы можете создать шедевр такой бижутерии сами, используя всю свою фантазию.

ВНИМАНИЕ НА НОГИ

Для кого-то уже пришло время босоножек и голых ног, к кому-то оно стремительно приближается. Если у вас есть браслет-цепочка для ног, носите его. Главное, помните, в городе это должно быть очень скромное украшение, но зато в отпуске можно носить даже подобие африканских ножных браслетов с ракушками.

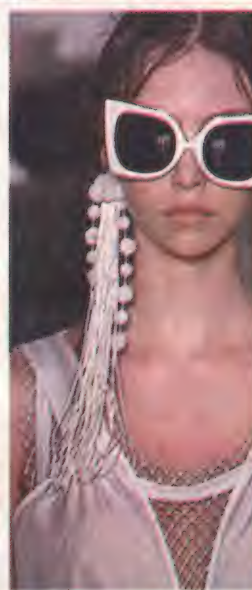
А вообще, следуя моде этого сезона, вы наверняка не останетесь незамеченной.

Подготовила
Валентина ЖИЛИНА

ДЛИННЕЕ, ЕЩЕ ДЛИННЕЕ

Это не значит, что каффы больше не носят на ушах. Носят, но лучше, если они будут парные — на оба уха и соединены между собой.

Если вы предпочитаете классику — серьги, то вам следует знать, что сережечная классика нынче не в моде. Серьга должна быть одна, но зато такая, что незамеченной не останется — крупная и очень длинная. Настолько, что ее даже можно закинуть через плечо, как шарф.





КЛАТЧИ...

...С КИСТОЧКАМИ

Изготовить оригинальный клатч с разноцветными кисточками можно очень просто – нужно всего лишь взять нитки мулине, сделать кисточки, используя шаблон из картона, и наклеить их на поверхность сумочки, начиная с нижнего края, так, чтобы не оставалось пробелов.



...С «ЛИЧИКОМ»

Далеко не у каждого клатча есть свое лицо, а вот этот обладает ярко выраженной индивидуальностью. Чтобы стать обладательницей такого забавного аксессуара, нужно вырезать из фетра или другой плотной ткани глаза, реснички и губы и наклеить их на клатч с помощью клеевого пистолета.



КОЛЬЕ-БАХРОМА

Такого вы еще не видели! Необычное колье сделано из обычной белой майки!

Отрежьте горловину с широкой деталью посередине, которую затем нарежьте «лапшой». Внутри каждого длинного отрезка проложите шнур, подогните концы и приклейте, формируя бахрому.



КОЛЬЕ ИЗ КОЖАНОГО ШНУРА

Стильное украшение покоряет своей красотой и лаконичностью. А еще оно ценно тем, что для его изготовления можно взять любые броши, оригинальные пуговицы и даже металлическую фурнитуру. Приклейте детали к плоскому кожаному шнуру, и украшение готово.



36 Своими руками В СТИЛЕ «ПОНЧИК»

Придать единый стиль аксессуарам можно, объединив их одной идеей. Такой ансамбль будет выглядеть оригинально, весело и забавно.

КЕДЫ

Вышейте поверхность тряпочных теннисных туфель разноцветными стежками, имитируя кондитерскую «посыпку». Дополните их ярким помпоном в цвет одной из нитей.



ОЧКИ

Для очков-«пончиков» выбирайте круглые оправы. Покройте поверхность очков коричневым лаком для ногтей. Светло-розовым лаком сделайте «глазурь», причем, не старайтесь провести идеально ровные линии – все должно выглядеть естественно, как на настоящем пончике! А после этого нарисуйте штрихами разноцветную «посыпку».



ШЛЯПА

Покройте поверхность тульи светло-розовой акриловой краской, дайте почти высохнуть и нанесите «посыпку» из разноцветных штрихов.

Простое черное трикотажное платье можно превратить в настоящий дизайнерский наряд, украсив его рукава цветами из текстиля. Настоящие мастерицы смогут изготовить их самостоятельно. Более простой вариант — купить готовые цветы в магазине для рукоделия и пришить на платье вручную.



ДЕКОР ДЛЯ ТУФЕЛЬ

Балетки, без которых сегодня не может обойтись ни одна девушка, станут изюминкой модного гардероба, если декорировать их разноцветными пластиковыми цветами.

Еще одна идея поможет превратить простые бархатные лодочки в нарядный и модный аксессуар: выложите цветочные мотивы гладью, аккуратно вырежьте их и приклейте на поверхность туфель — например, на каблуки и задники. Можно купить готовые.

Подготовила Валентина КИРНОС





ВОТ ЭТО ПЛАТЬЯ!

Наряды для особых случаев – торжественного вечера, свадьбы лучшей подруги, выпускного бала, романтического ужина в ресторане с любимым, шикарной фотосессии – должны обязательно быть в любом гардеробе.

Восхитительное платье – подарок для себя, любимой. Помните: ведь вы этого достойны!

1 Шикарный наряд, имитирующий комплект из топа и юбки, выполнен из тканей контрастного цвета и фактуры. Открытые плечи, вырезы на талии, продольный разрез на юбке и воланы – актуальные детали нынешнего сезона.

2 Дерзкий и экстравагантный наряд из золотистого трикотажа с упомянутым разрезом и соблазнительным покроем лифа, а также эффектными черными деталями, понравится смелым и уверенным в себе девушкам.

3 Смело и уверенно демонстрирует себя этот наряд из

плотного трикотажа с высоким вырезом на юбке, глубоким декольте и планками на груди и бедре.

4 Шикарное вечернее платье из кружевного полотна с открытыми плечами, вырезами на талии, черными вставками и кантами, и необычным решением спинки просто не может оставить равнодушной ни одну модницу.

5 Утонченно и изысканно! Стильное платье-макси прилегающего силуэта с длинными рукавами реглан, выполненными из шифона, выглядит просто по-королевски.

6 Нежно и женственно выглядит это очаровательное платье из шифона с юбкой из нескольких деталей разной длины и асимметричными бретелями.

7 Платье с пелериной или накидкой – хит этой весны. Не упустите момент порадовать себя восхитительным коралловым платьем с черным поясом – таким, как это!

8 Элегантное белое платье с вырезами на груди и по бокам и разрезом на юбке, расскажет о вашем прекрасном вкусе и стремлении следовать модным тенденциям.

9 Замечательное платье для вечеринки в клубе – яркие стразы будут сверкать в свете прожекторов, прилегающий силуэт и вырезы позволяют продемонстрировать прелести фигуры, а эластичный трикотаж обеспечит комфорт в длительном танцевальном марафоне.

10 Платье из крепа с кружевным лифом, дополненное

накидкой, выглядит очень торжественно и нарядно.

11 Длинные рукава, воротник-стойка и фигурное декольте этого платья делают его незабываемым, а прилегающий силуэт позволяет любоваться стройной фигуркой.

12 Розовое платье с глубоким декольте с планками, драпированной юбкой с запахом, жесткой линией плеч и длинными рукавами демонстрирует эффектную игру контрастов.

13 Маленькое черное платье в новом исполнении. Оригинальный покрой лифа, необычное декольте, мини-рукавчики демонстрируют нестандартный подход к традиционным идеям.

14 Обнаженные плечи очень актуальны в этом сезоне. Это платье из блестящей ткани, с золотыми пуговицами сбоку, длинными рукавами и эффектным лифом выглядит очень изысканно.

15 Ярко-красное платье с



обнаженными плечами, разрезом на юбке и шикарными расклешенными рукавами — наряд для настоящей королевы вечера.

16 Сиреневый цвет в моде! Лаконичное платье облегающего покроя декорировано крупным бантом на бедрах. Такой наряд не требует никаких дополнительных украшений.

17 Эффектные переплетения на лифе и облегающий силуэт — все, что требуется для успеха этому платью из эластичного трикотажа цвета увядшей розы.

18 Интересное комбинированное платье из плотного трикотажа и прозрачного тюля, украшенное кружевом, выглядит очень стильно и нарядно.

19 Платье из трикотажного полотна с прозрачной кокеткой, длинными расклешенными рукавами и воротником-стойкой достойно самого торжественного события.



20 Милое платьице с шикарным декольте, втачным поясом, расклешенным подолом и эффектными рукавами с разрезами и завязывающимися манжетами понравится молоденьким девушкам.

21 Хотите выглядеть необычно? Выбирайте платье в пол, украшенное длинной бахромой разных цветов!

22 Юные модницы с идеальными формами выберут это платье с обнаженными плечами, вырезом на груди, втачным поясом, расклешенным подолом и открытой спинкой.

23 Элегантное и очень женственное платье с открытыми плечами и воланами, переходящими в рукава, подойдет для любого случая.

24 Платье из тонкого кружевного полотна с рукавами-крыльшками, переходящими на платье, понравится романтичным девушкам.

25 Расклешенный подол, оригинальные летящие рукава с воланами, вырез на спинке и струящаяся ткань — составляющие успеха этого очаровательного платья.



25



26



27



28

26 Стильное платье из серого шелка с эффектом «металлик», украшенное объемным воланом на полочке, позволит скрыть недостатки фигуры.

27 Платье из черного трикотажа с асимметричным решением полочки выглядит очень необычно и оригинально.

28 Платье с эффектной деталью — шарфом-шлейфом — сделает из вас настоящую королеву!

29 Стильный наряд с необычным кроем лифа с перекрывающимися полочками-бретелями, сетчатым верхом, имитирующим жакет, и узкой юбкой с разрезом не может не обратить на себя всеобщее внимание.

30 Платье, декорированное золотистой тесьмой и пуговицами, напоминает гусарский мундир, а выглядит очень торжественно и нарядно.

31 Эффектное комбинированное платье из ткани «плиссе» с принтом и яркими завязывающимися бретелями выглядит просто шикарно в комплекте с черными аксессуарами — мини-клатчем и босоножками.

32 Стильное черное платье с бантами на плечах. Очень оригинально и эффектно.



29

30



31



32

Подготовила
Марина ГРУЗДЕВА

ОДЕЖДА, КОТОРУЮ МЫ ВЫБИРАЕМ... ДЛЯ КАРЬЕРЫ

Тест

Задумывались ли вы когда-нибудь о том, что определенные пристрастия в одежде помогают (или мешают) нам подниматься по карьерной лестнице? А какие у вас отношения с пресловутым дресс-кодом? Вы спокойно его выполняете, как все служебные инструкции, умудряетесь хитро и незаметно обходить или вовсе игнорируете? Ответив на вопросы нашего теста, вы узнаете кое-что новое об одежде и о себе. Возможно, это поможет вашей карьере.

1. Как вы считаете, подходит ли женщине униформа?

- А. Нет! В униформе невозможно проявить ни вкус свой, ни стиль.
- Б. Мне кажется, что моя жизнь стала бы намного проще, если бы можно было на работу носить определенную форму.
- В. Может быть, это и удобно, но ужасно скучно.

2. Сколько у вас

костюмов?

- А. Один, но хороший — с распродажи в модном бутике.
- Б. Много — на все случаи жизни.
- В. Ни одного — костюмы, на мой взгляд, не подходят молодым женщинам.

3. На витрине дорогого бутика вы увидели туфли, которые идеально подошли бы к

вашему офисному дресс-коду, но их цена повергает вас в шок. Что вы будете делать?

- А. Купите их во что бы то ни стало, даже если придется занять деньги у подруги.
- Б. Эти туфли не будут давать вам покоя целую неделю: вы день и ночь будете мечтать о скидке на них или распродаже в том самом бутике, но туфли все-таки купите, причем, именно эти.

● ПОДВЕДЕМ ИТОГИ ● ПОДВЕДЕМ ИТОГИ

ЕСЛИ БОЛЬШИНСТВО ВАШИХ ОТВЕТОВ — А

АХ, КАКАЯ МОДНИЦА!

Вы постоянно и пристально следите за модой, покупаете одежду в дорогих бутиках или шьете на заказ и стараетесь всегда выглядеть, как на обложке лучших журналов мод. И какая разница, как на ваш имидж реагируют окружающие! Вы — смелая девушка с прекрасной фигурой и можете позволить себе и супермини-юбку, и высоченные каблуки, заранее зная, что выглядите в них сногшибательно. Каждый день вы одеваетесь на работу, как на подиум.

Но ведь это совсем разные вещи!

Чтобы добиться успеха в своем деле, даже если вы — крепкий профессионал, не допускайте в одежде (даже самой модной и красивой) перебора. Есть золотое правило: в бизнесе неудачников всегда всё **СЛИШКОМ**.

СЛИШКОМ короткая юбка.

СЛИШКОМ высокие и тонкие каблуки.

СЛИШКОМ яркая или, наоборот, старомодная, а может быть, небрежная одежда, а в результате — **СЛИШКОМ** вызывающий имидж.

Никто не призывает вас всю жизнь ходить в черно-серо-сине-коричневом, но, если хотите добиться успеха, следуйте на работе дресс-коду, придерживаясь того же стиля, какой выбрал в своем имидже ваш шеф.

Заметьте, речь идет не о слепом копировании, а лишь о сознательном выборе стиля в одежде для работы.

Зачем? Он (или она) подсознательно будет воспринимать вас как сотрудника, равного себе, а это — верный путь к успеху.

ЕСЛИ БОЛЬШИНСТВО ВАШИХ ОТВЕТОВ — Б БИЗНЕС-ЛЕДИ — ЭТО ПРО ВАС!

Элегантная и дорогая одежда, которую вы умеете выбирать и носить, полностью соответствует стилю успешной деловой женщины. Простая классическая одежда никогда не выходит из моды, особенно если речь идет об офисном дресс-коде и прекрасно подходит для солидного и ответственного профессионала высокого класса. Вы с удовольствием носили бы униформу, но иногда, если позволяют принятые в вашей фирме имиджевые принципы, можете освежить свой гардероб

каким-нибудь модным аксессуаром или неожиданным контрастным цветом.

Выбирая одежду для офиса, имейте в виду, что окружающие (особенно мужчины) склонны обращать внимание не на супермодную женщину, а в первую очередь на ухоженную и одетую в соответствии с обстановкой.

А когда будете покупать себе очередной деловой костюм, обратите внимание на ткани-стрейч или эластан. Они не мнутся, приятны и комфортны в носке, а главное — прекрасно сидят и подчеркивают достоинства фигуры.

ЕСЛИ БОЛЬШИНСТВО ВАШИХ ОТВЕТОВ — В ВАШИ КОЗЫРИ — ВКУС И ПРАКТИЧНОСТЬ

Вы носите на работе то, в чем вам удобно, и умеете выбирать красивые вещи, не переплачивая за бренды. Этим качествам можно позавидовать.

А еще у вас очень развито чутье, позволяющее в любой ситуации, занимая любую должность и имея любую профессию, всегда

В. «Простите» все сайты магазинов в вашем городе, все он-лайн магазины в Интернете и найдете точно такие же туфли, но в два раза дешевле.

4. Утром вы собираетесь на работу и вдруг видите, что костюм, который вы собираетесь надеть сегодня, в шкафу немного помялся. Гладить его заново некогда, можно опоздать. Ваши действия?

- А.** Выберу одежду, которую не надо гладить — что-нибудь синтетическое.
- Б.** Обязательно поглажу костюм — лучше опоздать, чем прийти на работу в мятом.
- В.** Надену тот костюм, который наметила на сегодня.

Пока доберусь до работы, складочки разгладятся или появятся новые, и никто ничего не заметит.

5. На кого из этих див вы хотели бы быть похожи?

- А.** На Джулию Робертс.
- Б.** На Викторию Бекхэм.
- В.** На Бритни Спирс.

6. Ваша коллега, в нарушение всех правил дресс-кода, пришла на работу в очень открытой и даже вызывающей блузке. Все сотрудники, особенно мужчины, обсуждают такое необычное «явление», а что думаете по этому

поводу вы?

- А.** Эффектно, но неужели ей никто не сказал, что это было модно в прошлом сезоне?
- Б.** Надеть такое в наш офис! Эта блузка абсолютно неуместна на работе!
- В.** Прекрасная вещь, но я бы носила ее под жакетом.

7. С какой сумкой вы ходите на работу?

- А.** С дорогой кожаной эксклюзивной — на зависть окружающим.
- Б.** С той, какая подходит к одежде, в какой я собираюсь сегодня выйти из дома.
- В.** С черной, коричневой или белой — они всегда подойдут и к обуви, и к офисному стилю одежды.

8. Что вы наденете, если вам предстоит очень ответственная встреча?

- А.** Элегантный деловой ко-

стюм, добавив к нему что-нибудь такое, что подчеркнет женственность: шарфик или изысканную брошь.

- Б.** Строгий темный костюм с белоснежной блузкой — вот истинный имидж деловой женщины.
- В.** Приличную и в меру нарядную блузку со строгой юбкой-карандаш. Демонстрировать, что я придиричиво выбирала наряд именно для этой встречи, ни к чему.



● ПОДВЕДЕМ ИТОГИ ● ПОДВЕДЕМ ИТОГИ

выглядеть уместно и соответственно обстановке.

Практичность и умение экономить на повседневной одежде — это замечательно. Но попробуйте внимательно понаблюдать за коллективом: кто на какую должность, по вашему мнению, претендует и как при этом одевается.

И если вы мечтаете о профессиональном росте, подумайте над тем, чтобы одеваться так, будто вы — уже директор своей фирмы. Одеваясь как начальник, старайтесь учиться и ОЩУЩАТЬ себя, и ВИДЕТЬ, и ЧУВСТВОВАТЬ начальником.

А пока вы им не стали, выпрямитесь, разверните плечи, поднимите выше голову и почувствуйте себя способной справиться с любой задачей. Пусть пока не получится стать начальником, но красивая и гордая осанка — это тоже немало!



По данным нескольких опросов, проводимых в разное время, выяснилось, что мужчины чаще, чем женщины, оценивают людей, с которыми вместе работают, «по одежке» и всегда дают более высокую оценку женщине, которая хорошо выглядит.

А для руководителя «хорошо выглядит» вовсе не означает «имеет красивое лицо, фигуру или привлекательную одежду».

Внешность женщины, имидж которой всегда вызывает положительные эмоции у начальства, должна СООТВЕТСТВОВАТЬ ОБСТАНОВКЕ данного момента. Будь это работа за компьютером, совещание, переговоры, деловая встреча или корпоративная вечеринка — одежда должна отвечать принятому в данной фирме дресс-коду, скрывать недостатки и подчеркивать достоинства. Именно в таком имидже и, конечно, ухоженности содержится ключ к успеху.

Гороскоп

с 15 мая по 15 июня

Астролог-консультант Пикаль

ОВЕН Во второй половине мая вы можете столкнуться с трудностями в общении. На работе может возникнуть спорная ситуация. С 25 по 28 число вероятны конфликты и финансовые разногласия с партнерами. В первой половине июня появится возможность интересной поездки, возможность расширить сферу своей профессиональной деятельности. Случайное знакомство может перерасти в бурный роман.

Неблагоприятные дни в мае: 19, 24, 28. В июне: 2, 6, 12.

ТЕЛЕЦ Во второй половине мая проявляйте выдержку и терпение. Возможно, вам придется преодолевать трудности, делиться своими доходами, поэтому не стоит делать крупных покупок, вложений, а также отправляться в поездки. В первой половине июня могут быть неожиданные встречи с давними знакомыми, родственниками, поездки по знакомым и забытым местам. Возможен бурный и стремительный, но короткий роман.

Неблагоприятные дни в мае: 18, 23, 27, 31. В июне: 4, 10, 13.

БЛИЗНЕЦЫ После 15 мая возможны непредвиденные осложнения в отношениях с окружающими, большие расходы. С 18-го по 29-е возможно ухудшение здоровья, так как этот период чреват травмами и конфликтами. Начало июня возможно придется провести далеко от дома. Общение с детьми принесет удовольствие. После 11 числа основное внимание будет направлено на работу и материальные проблемы.

Неблагоприятные дни в мае: 15, 19, 24, 28. В июне: 2, 5, 11.

РАК Те, кто уже несколько месяцев ищет работу, могут получить реальный шанс в последние дни весны решить эту проблему. С 20 по 28 мая недоброжелательность и интриги коллег могут нарушить ваше эмоциональное равновесие. Нервное напряжение и стрессы могут негативно отразиться на здоровье. Начало июня принесет хорошие новости, укрепление отношений с партнерами и разрешение личных проблем.

Неблагоприятные дни в мае: 18, 23, 27, 31. В июне: 4, 9, 14, 15.

ЛЕВ Во второй половине мая ситуация на работе потребует полной отдачи. Не посвящайте окружающих в свои планы, иначе этим могут воспользоваться соперники и недоброжелатели. В первой половине июня появятся благоприятные возможности для реализации личных целей и задач. Это удачное время для успешных капиталовложений, урегулирования деловых, семейных и личных отношений.

Неблагоприятные дни в мае: 16, 20, 24, 29. В июне: 1, 5, 11, 14.

ДЕВА Во второй половине мая некоторых могут беспокоить финансовые проблемы, на работе могут возникнуть осложнения в отношениях с коллегами. Избегайте жесткого навязывания своего мнения. Первая половина июня — период, когда усилия в работе могут принести хорошую прибыль. Однако, принимая на себя обязательства, будьте осторожнее, возможны обманы или невыполнение договоренностей.

Неблагоприятные дни в мае: 18, 21, 26, 30. В июне: 3, 9, 13.

ВЕСЫ Вторая половина мая — кризисный период. Будут выходить из строя электроприборы, возникать неполадки в работе компьютеров. Неоправданный риск, своеволие партнеров по бизнесу, подчиненных и друзей могут создать финансовые проблемы. В первой половине июня некоторые отправятся на отдых. Первые две декады месяца будут благоприятны для организации семейного бизнеса, укрепления материальной базы.

Неблагоприятные дни в мае: 20, 24, 29. В июне: 2, 7, 12.

СКОРПИОН В оставшиеся дни мая на работе у многих возможны кадровые перестановки или серьезные реформы. В конце последнего месяца весны может нечаянно нагнать любовь. С началом июня в ближайшем окружении могут появиться новые люди, которые помогут включиться в выгодные финансовые дела и укрепить материальное положение. Возможны расходы, связанные с ремонтом, крупными приобретениями.

Неблагоприятные дни в мае: 17, 21, 26, 30. В июне: 3, 8, 13.

СТРЕЛЕЦ С 15 по 25 мая на работе будет много суеты. Домашняя жизнь и бытовые заботы в это время будут вызывать недовольство и раздражение. В первой половине июня вас будут подстерегать конфликты с партнерами и близкими людьми. Придется столкнуться с последствиями прежних ошибок. Берегите здоровье, займитесь зубами. Проявляйте осторожность в обращении с машинами, оружием, ножами.

Неблагоприятные дни в мае: 15, 19, 25, 29. В июне: 1, 7, 11, 15.

КОЗЕРОГ Во второй половине мая со всеми сложатся гармоничные отношения. Внимания потребуют проблемы детей. В период с 24 по 29 мая возможна поездка. В начале июня появится возможность поправить финансовое положение. Не доверяйте слухам и не покупайтесь на заманчивые предложения выгодно вложить деньги. Через пару недель эти планы могут потерять свою актуальность.

Неблагоприятные дни в мае: 17, 22, 26, 31. В июне: 4, 8, 14.

ВОДОЛЕЙ Во второй половине мая неудачи в финансовой сфере могут привести к серьезным потерям, возрастет вероятность ссор, могут получить огласку какие-то личные тайны. Первая половина июня — благоприятный период для поправки здоровья, смены имиджа, занятия своей внешностью, фигурой. Уделяйте больше времени отдыху, так как вторая половина июня может оказаться напряженной.

Неблагоприятные дни в мае: 16, 20, 25, 28. В июне: 1, 5, 11, 15.

РЫБЫ Во второй половине мая возможны как неожиданная прибыль, так и непредвиденные расходы. Старайтесь быть разумными в тратах. В первой половине июня активное общение, поездки, посещение развлекательных мероприятий могут открыть неплохие возможности для благоприятных перемен как в карьере, так и в личной жизни. Новые романтические отношения будут развиваться благополучно.

Неблагоприятные дни в мае: 17, 21, 24, 31. В июне: 4, 10, 14.

Цвет не просто радует глаз, он играет большую роль в нашей жизни. Еще в XIX веке И.В. Гете написал: «Цвет — продукт света, вызывающий эмоции». Не зря в народе живут устойчивые словосочетания, связывающие цвет и эмоции: «почернел от горя», «покраснел от гнева», «позеленел от злости (зависти)», «посерел от страха», «пожелтел от того, что характер желчный». Никто не воспринимает эти выражения буквально, и при этом они понятны всем, потому что эмоции и оттенки находятся в очень тесной взаимосвязи. Оказалось, что у людей меняется чувствительность к цвету в зависимости от настроения. Радость повышает чувствительность к красному и желтому и понижает — к синему и зеленому. А если человек чем-то расстроен, у него, наоборот, повышена чувствительность к синему и зеленому, но снижена к красному и желтому.

Исходя из этого, мы хотим поговорить о том, как влияет на наше настроение и эмоциональное состояние окраска продуктов, которые мы едим.



Это интересно ЦВЕТНАЯ ЕДА ДЛЯ ХОРОШЕГО НАСТРОЕНИЯ

45

БЛЕДНАЯ ДЕПРЕССИЯ...

Впервые ученые обратили внимание на влияние цвета еды, когда изучали людей, длительно находящихся в стрессовой ситуации, граничащей с депрессией. Оказалось, что в их рационе не хватает... цвета. Продукты, окрашенные в оттенки холодного спектра: белый хлеб, отварная рыба и белое мясо курицы, баклажаны и виноград ухудшают настроение. И, ко всему прочему, бледные продукты не только ухудшают настроение, но и являются причиной прибавки веса. С ярко окрашенными продуктами все обстоит как раз наоборот.

...И ЦВЕТНАЯ ТЕРАПИЯ

Японские врачи назначают своим пациентам дополнительно к лекарствам натуральные соки ярких цветов.

Красные соки — гипертоникам и сердечникам. Оранжевые — страдающим спазмами, а также склонным к депрессиям. Желтые — язвенникам и больным ревматизмом.

При этом цветные продукты лечат не только организм, но и меняют эмоциональное состояние.

БЕЛЫЙ

Продукты белого цвета (макаронны, картофель, лук, чеснок, редька, очищенное прозрачное растительное масло, вареная свинина и курица, молочные продукты, рис, цветная капуста) успокаивают, снимают раздражительность, освобождают сознание от навязчивых мыслей и тягостных воспоминаний, помогают найти в себе смелость на решительные действия. Но только в том случае, если эти продукты составляют в вашем рационе незначительную часть. Преобладание же продуктов белого цвета может довести до стресса и вогнать в депрессию.

ЖЕЛТЫЙ

Съеденные желтые продукты (лимоны, бананы, ананасы, яблоки, кукуруза, желтый сыр, яичные



желтки) снабжают организм энергией, способствуют концентрации внимания и силы, развивая интуицию, пробуждая таланты и стремление к творчеству. Этот цвет благоприятен для начала новых и оживления старых отношений. Желтые продукты способствуют похудению за счет стимулирования пищеварения и очищения крови.

ОРАНЖЕВЫЙ

Энергия фруктов яркого оранжевого цвета (апельсинов, хурмы, моркови, абрикосов, кураги, персиков, тыквы, мандаринов) питает не только тело, но и дух, заставляет встряхнуться тех, кто застрял в повседневной рутине, и подстегивает лентяев. Оранжевые продукты восстанавливают не только нервные клетки, но и настроение, помогают в борьбе с усталостью и апатией, повышают сексуальность, и снимают головную боль.

ЗЕЛЕНЫЙ

Зеленые продукты (салат, капуста, огурцы, киви, брокколи, зеленый горошек, листовая зелень) хороши для людей, разувверившихся в себе и своих силах. Они благоприятно влияют на мозг, гасят агрессивность, помогают очистить душу и восстановить физические силы. Особенно полезны продукты насыщенного темно-зеленого оттенка, они стимулируют выработку эритроцитов в крови и активизируют иммунную систему.

КРАСНЫЙ

Красный цвет плодов (клубники, томатов, свеклы, сладкого перца, редиса) пробуждает интерес ко всему новому, помогает восстановить силы, повышает работоспособность, выводит из депрессии и смягчает эго-



изм. Только красный способен высвободить энергию жизни, которая сконцентрирована у нас в солнечном сплетении. Но его избыток в меню может вызвать перевозбуждение, а вместе с ним трудности засыпания, раздражительность и агрессивность.

ФИОЛЕТОВЫЙ

Блюда из фиолетовых продуктов (спаржи, смородины, баклажан) подавляют материальные потребности и усиливают духовные. Поэтому они особенно полезны тем, кто ищет смысл жизни в религии.

СИНИЙ

Этот цвет тоже больше духовный, чем материальный. Продукты синего цвета (сливы, черника, темный виноград, картофель с синевато-фиолетовой кожурой) могут остановить того, кто уже вознамерился «смирить плоть», и заставить прислушаться к желаниям своего организма.

КОРИЧНЕВЫЙ

Напитки и десерты этого цвета (кофе, какао, чай, шоколад) человека употребляет для того, чтобы получать удовольствие. Они улучшают и поднимают настроение.



ВНИМАНИЕ! Если вы страдаете канцерофобией (боязнью заболеть раком), старайтесь больше есть продуктов желтого, красного, оранжевого и зеленого цветов, именно в них содержатся вещества (лютеин, ликопен, хлорофилл и бета-каротин), которые снижают риск раковых заболеваний.



САДОВАЯ МЕБЕЛЬ

На любом приусадебном участке к месту придутся скамейки, лежаки и столики. Главное — найти место, где их разместить, и иметь навыки работы с древесиной. Конечно, садовую мебель можно купить и готовую. Смастерить такую же, но нужных вам размеров и подходящую к конкретному месту, обойдется гораздо дешевле, к тому же это будет эксклюзив.

Материалом для садовой мебели могут служить доски, брус, палеты, столешницы от старых столов, круглые части катушек из-под кабеля, фанера и даже старые табуретки. Помните, что мебель будет под открытым небом все лето, а возможно, и круглый год, поэтому не забудьте покрасить ее или покрыть лаком для наружных работ.





● Чтобы удобно устроиться в тени среди жаркого дня, лучше всего построить скамейку, лежанку или стол вокруг тенистого дерева.

● Скамью можно пристроить вплотную к стволу, а можно пристольное пространство оставить свободным и засадить его цветами или травой.

● Лежанку можно соорудить как одну большую платформу, а можно сделать несколько персональных — рассчитанных на одного человека.

● Широкий пень от старого дерева послужит отличной подставкой для столешницы. Причем его не обязательно оставлять в земле. Можно спилить и перенести в то место, где стол будет расположен наиболее удобно.

● Из толстых чурбаков получатся оригинальные опоры для скамейки, надо лишь сделать пропилы и вставить в них прочную доску.

● Если у вас есть на даче стол из досок, превратите его в стол-холодильник. Если такого стола нет, посмотрите на фото внимательно, и вы, наверняка, захотите иметь такой.

По центральной линии стола оставьте просвет, равный ширине пластиковых ящиков для рассады. Вставьте ящики в столешницу, хорошенько закрепите их и используйте как открытый холодильник. Заполните ящики льдом или очень холодной водой и разместите в них банки и бутылки с напитками. Тогда вам не придется покидать гостей, чтобы принести очередную порцию холодных напитков. Все будет под рукой.

Подготовила Валентина ЖИЛИНА



Лев Николаевич Толстой писал, что все счастливые семьи счастливы одинаково, видимо, считая, что само счастье люди понимают одинаково. Действительно, супругов, которые живут в любви, согласии и счастье, видно со стороны. Но как этого добиться? Надо ли следовать чужим советам или до всего доходить своим умом и учиться на своих ошибках?

Можете без зазрения совести прислушиваться к любым советам, можете их записывать и коллекционировать. Но какие из них применять, а какие нет — решать вам. Если вам советуют или высказывают свое мнение близкие люди, неравнодушные и любящие вас, попробуйте воплотить их советы в жизнь.

ПОПРОСИТЕ СОВЕТА

«Ж» аша соседка, с которой мы прожили на одной площадке более 10 лет, дала мне напутствие перед свадьбой: «Боритесь с проблемами и разногласиями, а не друг с другом».

Следуя ему, мы с мужем стараемся любые недоразумения, споры и разногласия обсуждать сообща, ищем компромиссы и оптимальные решения, не опускаясь до поисков виноватых и взаимных оскорблений». Мария, 34.

СЛОВО — НЕ ВОРОБЕЙ

«Ж» ет ничего хуже невольного оскорбления и обиды, нанесенной близким человеком. Как бы вы ни были злы и раздражены, не опускайтесь до личных оскорблений. Трудно потом смотреть в глаза человеку, которому вы говорили гадостей, как не хочется не только ложиться в постель, но даже видеть человека, который обозвал тебя нехорошим словом. Несколько таких перепалок — и на семейной жизни можно ставить крест. Такое простить трудно, а иногда и невозможно». Карина, 26.

ВСЕ В ПРОЦЕССЕ

«М» ы с мужем оба работаем. Хорошо, что он возвращается домой позже меня. Но все равно мне не всегда хватает времени, чтобы закончить приготовление ужина к его приходу. В таких случаях мне очень помогает совет, который дала мне мама подруга. Я начи-

РЕЦЕПТЫ

СЕМЕЙНОГО СЧАСТЬЯ

наю приготовление ужина с сервировки. Такой простой прием выручает меня, когда ужин запаздывает. Накрытый стол создает впечатление, что еда будет подана с минуты на минуту, и это дает фору во времени. За три года замужества я воспользовалась этим советом несколько раз и убедилась, что он работает». Вика, 25.

РАЗДЕЛЯЙ И НЕ РАССТРАИВАЙСЯ

«Э» ная мою любовь к порядку, моя коллега после нескольких лет замужества посоветовала мне завести отдельные с мужем шкафы для одежды.

Уже через неделю я поняла справедливость ее совета и попросила мужа купить второй шкаф. Теперь у каждого из нас есть собственное пространство для хранения вещей. Я больше не ищу ему по утрам носки и рубашки, он сам отлично ориентируется, где у него что лежит и висит в том бардаке, который он называет гардеробом. А главное, он не роется в моем шкафу и не нарушает порядок в моих вещах». Юлия, 27.

ДРУЗЬЯ МУЖА — МОИ ДРУЗЬЯ

«М» ак получилось, что мне с детства легче найти общий язык с мужчинами, чем с женщинами. Поэтому очень быстро друзья мужа стали и моими друзьями. Часто они приходят в гости и говорят мужу: «Мне надо поскрестничать с твоей женой». Сколько

рассказов о несчастной любви мною выслушано, сколько советов, как наладить отношения с девушкой, дано — не сосчитать. Зато я могу с легкой душой отпустить своего благоверного на любой мальчишник, на рыбалку, в баню — куда угодно. Я знаю, что ребята никогда не позволят себе того, что может меня расстроить, не дадут мужу совершить глупый поступок. Ведь для этого и нужны друзья». Лара, 29.

ДУМАТЬ ХОРОШО, ГОВОРИТЬ ЕЩЕ ЛУЧШЕ

«Ж» огда-то я прочла, не помню в какой книге, что люди не умеют читать мысли друг друга и, если хочешь чего-то добиться от других или выразить им свое недовольство, надо прямо говорить об этом, а не ходить молча с недовольным лицом. Тогда эти слова запали мне в душу, и я старалась следовать этому совету в общении с друзьями и коллегами. Теперь эту традицию продолжаю в семье. Все, что мне не нравится, все просьбы о помощи я всегда проговариваю вслух для своих домочадцев, а не жду, пока они догадаются, о чем я думаю. Да они и не обязаны догадываться. Мне кажется, что откровенный разговор — залог семейного счастья». Дарья, 36.

КОНТРАКТ ОБ ОБЯЗАННОСТЯХ

«Ж» ак только я собралась замуж, моя тетя предложила мне заключить с будущим мужем доб-
рачное соглашение о



разделении обязанностей (можно и в шуточной форме). Мне такое предложение показалось странным, а она сказала, что ей в отношениях с мужем очень не хватает такого договора, ведь он воспитывался в семье, где мама никогда не работала и выполняла всю домашнюю работу, поэтому он уверен, что так и должно быть. Но многие женщины работают даже больше своих мужей. И непонятно, почему вся домашняя работа ложится на их плечи. Поразмыслив над этим, я решила, что мужа надо сразу приучать к определенным домашним обязанностям и даже набросала основные пункты контракта». Даша, 24.

НЕСОВЕРШЕННОСТЬ — ЭТО ПРЕКРАСНО!

«М не всегда казалось, что в счастливой семье не бывает разногласий, пока во время беседы перед венчанием священник не сказал: «Помните, что вы два несовершенных существа, которые создают несовершенный союз, и это прекрасно!» Тогда меня эти слова озадачили. Мне казалось, что идеальный брак не может быть несовершенным, и хотела именно такой. Но со временем я поняла всю правоту этих слов. Далеко не сразу мы с мужем научились не просто уважать различия в характерах и мнениях друг друга, но и поощрять их, признавая уникальность и неповторимость личности каждого». Алина, 28.

СМЕХ ПРОТИВ СКАНДАЛА

«Э а два дня до свадьбы папа задал мне вопрос: «Как думаешь, почему мы с твоей мамой живем вместе уже четверть века и еще не на-

доели друг друга?» Я не сразу нашлась с ответом, а он продолжил: «Мы всегда относимся к семейной жизни и друг к другу с юмором. Нельзя принимать неприятности слишком близко к сердцу». Хорошо, что у нас с мужем есть чувство юмора. Мы всегда подшучиваем друг над другом, иногда даже в самом разгаре ссоры. И если кто-то один засмеется, препирательство вообще теряет смысл». Анна, 31.

БОРЩ СЕКСА НЕ ЗАМЕНИТ

«Ж езадолго до свадьбы моя мудрая бабушка зазвала меня в спальню и преподнесла в подарок дюжину комплектов красивого постельного белья. Она сказала, что за свежестеленную, приятно пахнущую постель муж закроет глаза на легкий беспорядок в доме и подгоревшие котлеты. Помню, она сказала мне, что хоть путь к сердцу мужчины и лежит через желудок, но даже самый вкусный на свете борщ не заставит мужа забыть о сексе». Маргарита, 23.

ПРОСТИТЕ НЕДОСТАТКИ

«Л еред свадьбой моя крестная, прожившая с мужем более 20 лет, велела мне подумать и сказать, какие качества или привычки моего будущего мужа мне не нравятся. А когда я назвала, она сказала: «А теперь прости ему эти недостатки и забудь о них, твой избранник идеален, как все люди». Я не совсем поняла ее, и она пояснила: «Когда ты сама себе дашь такое обещание, то больше не позволишь мелочам отравлять тебе жизнь».

За восемь лет нашей совместной жизни мы родили двоих детей, построили дом и основали свой бизнес. И пока мы

замечательно справляемся со всеми делами». Вероника, 35.

ВНИМАНИЕ В МЕЛОЧАХ

«Я с детства люблю и умею готовить. После свадьбы долго потчевала мужа разносолами, пока, наконец, не заметила, что какие-то мои изыски он ест с удовольствием, а какие-то менее охотно. Поинтересовалась, почему. И оказалось, что он не любит речную рыбу, а баранину вообще переносит с трудом и ест исключительно из уважения ко мне. Так что теперь я его всегда спрашиваю, что бы он хотел съесть на обед или ужин. Казалось бы, мелочь. Мне ведь все равно, что именно готовить. Зато, если муж ест с аппетитом и искренне хвалит мои кулинарные способности, я счастлива. А со временем поняла, что мелочи вообще очень важны в семейной жизни. Часто как раз они и становятся камнем преткновения. Поэтому мне не трудно перевесить его джинсы без упреков или принести ему попить, не становясь в позу обиженной прислуги. Но когда я его о чем-то прошу, он всегда выполняет любую мою просьбу». Людмила, 34.

«НА ОДНОЙ ВОЛНЕ»

«Л ак получилось, что нас с мужем радуют и огорчают одни и те же вещи. Мы всегда с ним «на одной волне». Эта созвучность очень помогает в семейной жизни. Не могу сказать, что мы не спорим или не ссоримся. Всяко бывает. Но я твердо знаю, что разногласия уйдут, а желание вместе посмеяться или погрустить останется. Может быть, поэтому нам вместе очень комфортно и спокойно. Мы понимаем друг друга не просто с полуслова, а вовсе без слов». Нина, 38.

ДЕТИ НЕ ВСЕГДА НА ПЕРВОМ МЕСТЕ

«Я смотрела, как моя сестра, забывая о муже и себе, тратит все время и силы на детей, стараясь дать им больше возможностей для самореализации. Это хорошо, когда детям уделяют много внимания. Но почему за счет родителей? Ведь для детей очень важно, чтобы они росли в счастливой семье, где папа и мама любят друг друга, заботятся друг о друге.

Для себя я сделала такой вывод: в семье никто не должен постоянно занимать пьедестал. Любой член семьи может быть на первом месте — ребенок, муж или вы сами. Все зависит от того, чьи проблемы в данный конкретный момент важнее». Лика, 27.



Ох, уж эти женские ушки, которые так жаждут постоянно слышать признания в любви! Вот только всегда ли эти заветные слова бывают признаком реальной любви, может, они — только ее призраки?

«Могу сказать, что часто признавался девушкам в любви — почти каждой, да еще и на первом же свидании... Таким образом я хотел выразить им свою симпатию, сделать им приятное, при этом и сам верил в то, что уже их люблю. Я совершенно искренне считал это любовью, пока одна знакомая девушка не объяснила мне, что это всего лишь влюбленность, и я напрасно обнадеживаю барышень. Действительно, моих страстных порывов хватало лишь на 2-3 месяца, а потом девушка теряла для меня интерес. Теперь я феду настоящую любовь, чтобы совершенно честно и ответственно произнести три заветных слова».
Борис, 27.

Получается, что признание может быть не то чтобы фальшивым, но не соответствующим действительности, а главное — вашим ожиданиям.

Так может, не надо ждать от любимого мужчины слов любви? Может, она отлично распознается в его поведении и поступках?

Итак, мужчина вас любит, если...



ДЕЛАЕТ ВАМ ВЕСОМЫЕ КОМПЛИМЕНТЫ

Вы не услышите от него: «Тебе очень идет новое платье», но он не считает зазорным признаться: «Мне бы не удалось добиться такого успеха, если бы не твоя поддержка и помощь». Самые важные комплименты — не те, что касаются вашей внешности, а те, что говорят о вашей личности.

ВИДИТ ВАШИ НЕДОСТАТКИ

И не просто видит их, а даже может сделать замечание за неуместное высказывание или некорректное поведение. Нет, он не читает нотаций, просто указывает вам на неправильный поступок, давая понять, что знает вас, как никто, и принимает целиком, со всеми недостатками. Он видит в вас не бездушный идеал, а абсолютно нормальную, живую, а потому несовершенную женщину.

ХОЧЕТ ЗНАТЬ ВАШЕ МНЕНИЕ

По любому поводу: начиная от того, куда поехать отдыхать, и заканчивая суждениями, касающимися глобальных мировых проблем. Это не признак безволия или желания переложить какие-то решения на ваши плечи, а проявление уважения к вашей личности. Конечно, у него есть свое мнение, но ему очень важно знать и ваше.



ПРЕДОСТАВЛЯЕТ ВАМ ЛИЧНОЕ ПРОСТРАНСТВО

Как бы ему ни хотелось всегда быть рядом с вами, он дает вам возможность побыть одной, заняться собой и своими делами. Имейте в виду, что желание мужчины проводить с вами 24 часа в сутки свидетельствует не столько о его любви, сколько о неуверенности в себе. У каждого человека есть нормальная потребность побыть какое-то время одному.

ЖЕЛАЕТ ВАМ ЛУЧШЕГО, ДАЖЕ В УЩЕРБ СЕБЕ

Вы безо всяких возражений с его стороны уезжаете на месячные курсы повышения квалификации или ложитесь спать пораньше, потому что у вас завтра экзамен и надо хорошенько выспаться. А все потому, что он знает, насколько вам важно получить продвижение по службе или хорошо сдать экзамен.

МОЖЕТ БЫТЬ САМИМ СОБОЙ РЯДОМ С ВАМИ

Все окружающие воспринимают его как сдержанного, серьезного и рассудительного человека. И только вы знаете, что он любит подучиться, обожает сюрпризы и розыгрыши. Если он может позволить себе быть самим собой рядом с вами, значит, он полностью вам доверяет.

СМОТРИТ НА ВАС ВЛЮБЛЕННЫМИ ГЛАЗАМИ

Взгляд любящего человека — нечто особенное. Затуманенный и полный обожания, он — верный признак любви. Она просто переполняет человека, и он не в силах смотреть куда-либо еще.

ВСЕГДА В ПРЕКРАСНОМ НАСТРОЕНИИ, КОГДА ВЫ РЯДОМ

Одно ваше присутствие делает его раскрепощенным, смешливым и дурашливым. Вы хотите обсудить с ним серьезный вопрос, а у него улыбка от уха до уха и чертики в

глазах? Не удивляйтесь. Это любовь заставляет его смеяться без повода.

ДЕЛАЕТ ДЛЯ ВАС ТО, О ЧЕМ ВЫ ДАЖЕ НЕ ПРОСИТЕ

В домашнем хозяйстве часто случаются разные сбои. Вам не надо сто раз напоминать ему о том, что надо сменить лампочку в коридоре или подтянуть кран на кухне. Вам вообще не приходится его о чем-то просить, достаточно озвучить проблему, и это будет услышано. Когда он это делает, вы можете даже не видеть, просто замечаете уже выполненную работу.

ГОРДИТСЯ ВАМИ

Он не упускает возможности с гордостью и при всех похвалить ваши профессиональные или кулинарные таланты. Не устает повторять вам, как он радуется вашим достижениям.

Можно гордиться за родную страну и компанию, в которой работаешь, но самое большое удовольствие вызывают успехи самых близких и любимых людей.

МОЖЕТ НЕОЖИДАННО ПОЦЕЛОВАТЬ ВАС

Любимый мужчина часто целует вас в щеку, в лобик, в плечико — причем всегда, как вам кажется, не к месту и не ко времени: на вечеринке, когда вы разговариваете с другими гостями, когда вы готовите и у вас руки в муке, в супермаркете, где полно незнакомых людей. Для вас это всегда неожиданно. А он просто не мо-

жет удержаться, чтобы лишний раз не поцеловать вас.

НАХОДИТ МИЛЫМИ ВАШИ ОКРУГЛИВШИЕСЯ БОКА

Ваш возлюбленный, не стесняясь, критикует ваших подруг за то, что они растолстели, а на ваше скромное замечание, что и ваша фигура уже не так совершенна, искренне на голубом глазу утверждает, что вы стали еще приятней и аппетитней, когда ваше тело немного округлилось.

Вы замечаете перечисленные признаки внимания со стороны вашего мужчины? Значит, можно с полной уверенностью говорить о том, что он любит вас. И совсем не важно, что он никогда не говорит вам слов любви.

«Слово «любить» не имеет смысла. Это просто слово. Как бы ни звучало, оно не может передать всех эмоций и чувств, которые мужчина испытывает к женщине. Оно не передаст волнение, когда она не отбегает на ваши звонки, состояние, когда вы стоите под дождем и ждете, а она не идет. Я редко говорю «люблю», я говорю «ты мне нравишься». Стас, 31.

ТРИ КИТА МУЖСКОЙ ЛЮБВИ

Женщины примеряют свое понимание любви на мужчинах, но у мужчин свое видение, они любят по-другому. Их любовь держится на трех китах: заявлении, обеспечении и защите.



● Он вряд ли станет ходить с вами за новыми нарядами, но всегда и везде станет с гордостью представлять всем свою любимую женщину — заявлять о вас.

● Если вы заболите, он не будет сидеть с потерянном видом у вашей постели и держать вас за руку. Он перевернет землю и небо, обеспечит любые лекарства и договорится о консультациях у лучших врачей — обеспечив вам комфортное существование.

● И, главное, он никогда и никому не позволит даже косо посмотреть на вас, не то что обидеть словом или делом — защитит.

Разве в женском представлении любовь такова? А где же красивые слова?

«Признание в любви — это слабость, а слабость для мужчины непозволительное качество. Если и откроет парень девушке свои чувства, то только одной-единственной, которой он доверяет как отцу и матери.

Некоторые мужчины произносят слова любви, чтобы получить секс, другие, чтобы успокоить девушку, третьи скрывают за этими словами какую-то ложь... Настоящая любовь проявляется в поступках, а не в словах». Игорь, 26.

ВСЕ ЗАВИСИТ ОТ ЖЕНЩИНЫ

Неважно, говорит ваш избранник о своей любви или молчит. Многие из них могут быть очень красноречивыми и клясться в вечной любви сто раз на дню, а при этом все, что им от вас надо — это доступ к телу. Но есть мужчины, которые без громких слов из кожи выплзут, чтобы оправдать ваши ожидания. Главное, чтобы эти ожидания были значимыми. Не молчите! Говорите о них — и вы их получите.

Большинство мужчин твердо уверены, что настоящая женщина способна помочь мужчине проявить свои лучшие качества. Надо только встретить эту женщину...

Подготовила Мария ДРОНОВА



ВОЛЬФГАНГ ГЕТЕ:

МУЗЫ РОЖДАЮТ ВДОХНОВЕНИЕ

Так уж сложилась творческая судьба великого немецкого поэта Иоганна Вольфганга Гете, что вдохновение на протяжении всей своей долгой жизни он черпал в «порывах страсти нежной». Для Гете женщина всегда была идеалом, путеводной звездой. Путеводных звезд в его судьбе было немало, и звезды эти ярко осветили его дорогу — от юности до конца жизни...



ОТ КОЛЫБЕЛИ ДО УНИВЕРСИТЕТА

Будущий великий поэт родился в старинном немецком городе Франкфурте-на-Майне в семье Иоганна Каспара Гете — зажиточного бюргера, императорского советника, человека сухого, педантичного и требовательного. Мать же, искренне любившая сына, подарила ему не только сердечную теплоту, мудрость и заботу, но и радостное отношение к жизни, а еще привила ему любовь к сочинению разных историй.

В доме была прекрасная библиотека, и Гете рано познакомился со многими произведениями античных и современных ему авторов. Это стало хорошим плюсом домашнему образованию. Мальчик выучился, кроме немецкого языка, еще французскому, латыни, греческому и итальянскому, получил уроки танцев, верховой езды и фехтования.

В 1765 году Вольфганг поступил в Лейпцигский университет, а затем продолжил свое образование в Страсбургском, где в 1770 году защитил диссертацию на звание доктора права. Но юридическая практика не прельщала молодого человека, его непреодолимо тянула к себе Эвтерпа — муза поэзии и лирики. Тем более, что Гете был необычайно влюбчив, и это качество, возбуждавшее его творческие силы, сохранялось у него всю жизнь, до глубокой старости.

ГРЕТХЕН, КЕТХЕН И ДРУГИЕ

Первой любовью поэта — и первой, кто преподнес ему урок, как он посчитал, «несправедливости», — была

милая и очаровательная блондинка Гретхен. Она была старше его на год или полтора и, великодушно принимая поклонение молодого поэта, тем не менее не позволяла ему никаких вольностей. Компания молодых людей, в которой Гете познакомился с Гретхен, проводила время весело и иногда не совсем законно. Когда за компанию взялась полиция и начались допросы по поводу их проделок, Гретхен заявила, что всегда считала Гете практически ребенком и относилась к нему, как сестра к брату. Вольфганг был оскорблен до глубины души. В пятнадцать лет он считал себя настоящим мужчиной — а потому, негодую, «вырвал из своего сердца женщину», так обманувшую его чувства!..

Но вскоре его горячее сердце пылало любовью к другой девушке — не менее прекрасной, но более близкой по духу.

Анна-Катерина, или попросту Кетхен, дочь лейпцигского трактирщика — хорошенькая, с приятным лицом, ладной фигурой и милыми манерами — очаровала Гете и своим воспитанием, и умом, и отсутствием кокетства. Кетхен не осталась равнодушной к чувствам юноши. Но, как ни странно, вскоре Вольфганг стал проявлять совершенно неуемную ревность, причем беспочвенную. Этим он добился одного: в конце концов Кетхен надоели его оскорбительные подозрения, и она разорвала с ним отношения. Его попытка вернуть ее расположение оказалась безуспешной. Но именно после разрыва Гете понял, как сильно любил эту девушку.

Душевную муку он топил в вине и кутежах, подрывая свое и так не богатое здоровьем. А когда через два года он узнал, что Кетхен выходит замуж, потрясение было таково, что у него открылось легочное кровотечение!

После выздоровления, уже в Страсбурге — веселом, «танцующем» городе, в котором Гете не только обучался в университете, но и, соответственно, весело проводил время — поэт влюбился в одну из двух дочерей местного танцмейстера, у которого он брал уроки. Но тут сложился проблемный «четырёх-

угольник»: влюбился он в Эмилию, которая, в свою очередь, любила не его, и не замечал Люцинду, которая с первой же встречи не сводила с Гете влюбленных глаз.

Финал оказался грустным: все всем признались, и Гете было сказано, что он поступит весьма благородно, если прекратит посещать их дом. Гете выполнил просьбу...

«НАВЕЧНО ТВОЯ, ФРИДЕРИКА...»

СФридерикой Брион Гете познакомился осенью 1770 года во время одной из прогулок по окрестностям Страсбурга. Девушка показалась ему живым лесным цветком, настоящей нимфой, словно выпорхнувшей из зеленой чаши.

Вспыхнувшее чувство было обоюдным. Гете стал частенько бывать в деревушке Зезенгейм, где жила семья Брионов: они с Фридерикой гуляли, катались на лодке, мечтали, и Гете фактически считался уже женихом... Но этим отношениям не суждено было продлиться долго, поскольку здесь в «игру» вступили условности.

Дочь бедного пастора не могла стать женой сына именитого франкфуртского бюргера, отец Вольфганга ни за что бы не дал согласия на брак. Да и Гете понял, когда семья пастора приехала в Страсбург, что если в деревне Фридерика казалась милым цветком или нимфой, то в городе она выглядела просто обычной крестьянкой.

Летом 1771 года Гете уехал во Франкфурт, отправив Фридерике перед отъездом прощальное письмо. Для Гете история их любви на этом закончилась. Но не для Фридерики. Несмотря на многочисленные предложения, она так и не вышла замуж, до конца своих дней продолжая любить своего Вольфганга...

ВОПЛОЩАЯ В ОБРАЗЫ...

Как это часто бывает у творческих личностей, все душевные пережи-

вания Гете находили отклик в его произведениях, и каждая из его возлюбленных, волюно или неволюно, становилась, во всяком случае на время, его музой. Поэт как-то признался: «Все мои произведения — только отрывки великой исповеди моей жизни»...

Еще в Страсбурге Гете нашел себя как поэт. Несколько лет он напряженно трудится на литературной ниве, не забывая, впрочем, и о юридической практике — ее он вел из уважения к отцу, — и любовные «приключения» немало литературным успехам способствуют.

Воспоминания о Гретхен сопровождали Гете и в дни юности, и в зрелом возрасте, воплотившись в конце концов в образ чарующей фаустовской Гретхен — лучшей и привлекательнейшей из героинь поэта.

Присутствие в жизни Гете Кэтхен Шенкопф — Анхен, или Аннет, как он называл ее, — повлекло за собой несколько сборников веселых стихов о любви. Еще в одном произведении — пасторали «Капризы влюбленного» — герои проводят время в непрерывных ссорах, и в них легко узнаются Гете и Кетхен.

А вот и муза Фридерика! Многочисленные стихи, составившие сборник «Зезенгеймские песни», посвящены описанию безграничного счастья, владевшего влюбленным поэтом — они положили начало славе Гете как непревзойденного лирика-романтика.

Для Гете встреча с Фридерикой окрасила мир совершенно новыми красками — ведь со времени расставания с Кетхен он практически расстался и с музой, после встречи же с Фридерикой в нем вновь проснулась тяга к творчеству.

Расставшись с нею и желая заглушить в душе тяжелые чувства, Гете стремился утешиться в работе: в 1773 году в свет выходит «Гец фон Берлихинген» — романтическая драма, произведшая на современников огромное впечатление и сразу выдвинувшая автора в первые ряды немецкой литературы. Следом из-под его пера на бумагу стали ложиться первые строчки «Прометея» и обесмертившего поэта «Фауста»!.. Позже Фридерика Брион вновь вернется на страницы его автобиографического романа «Поэзия и правда. Из моей жизни»...

ШАРЛОТТА, ЛИЛИ, ШАРЛОТТА...

В небольшом городке Вецларе, где Гете проходил адвокатскую практику, он сразу прослыл философом и покори всех своим острым умом.

...В 19-летнюю Шарлотту Буфф Гете влюбился с первого взгляда — чудная красота ее и веселый бойкий характер не могли не обаять 23-летнего поэта. Но эта его страсть в очередной раз стала «несчастной любовью». Девушка была помолвлена, и обуреваемый чувствами Гете понимал, что или он разрушит чу-

жое счастье, или, подавив в себе бушующий огонь, умрет от тоски. И Вольфганг решился: он уехал, даже не простившись с возлюбленной. А душевные муки свои решил описать. Так родились знаменитые «Страдания молодого Вертера».

...А вот шестнадцатилетняя Элизабет Шенеман, с которой Гете познакомился в конце 1774 года во Франкфурте, стала его невестой и едва не стала женой. Богатая, веселая, легкомысленная, жившая всегда в роскоши, девушка являла собой полную противоположность великому поэту, посвятившему ей несколько замечательных стихотворений. Лили, как он ее называл, нравился красивый поэт, и дело кончилось бы, вероятно, браком, если бы не различие в общественном положении между семьями. В конце концов молодым людям пришлось расстаться.

...С 33-летней Шарлоттой фон Штейн Гете познакомился в 1775 году и любил ее в течение четырнадцати лет, несмотря на то, что она была замужем и у нее было семеро детей. Она была образованна, тактична, умна, но... Опять, как всегда — но! Гете оставалось только излить свои чувства к Шарлотте на бумаге — что он и сделал в своей знаменитой «Ифигении».

О, ЭТИ СТРАННОСТИ ЛЮБВИ!..

В 1775 году Гете был приглашен к Карлу Августу, веймарскому герцогу, для которого он стал лучшим другом. Герцог даровал ему дворянское звание и в придачу назначил на должность тайного советника. И здесь, в Веймаре, линия жизни приводит его к Христиане Вульпиус — маленькой, ничего из себя не представлявшей 23-летней девушке, необразованной, с трудом читавшей и еще хуже писавшей. Она работала цветочницей на фабрике и помогала матери содержать младших детей, отец их бросил. Из достоинств ее можно отметить свежесть, мягкую кожу, ясный взгляд и роскошные каштановые локоны, а также веселый нрав и беззаботность.

«Гигант духа и необразованная девушка-цветочница — можно ли представить себе более несхожих людей?»

ЛЕГКО ЛИ НЕ БЫТЬ МУЗОЙ?

Вскоре Христиана оставила работу и переехала к Гете, став его тайной любовницей, существование которой он всячески скрывал, и в течение семнадцати лет оставалась ею, пока он не решился узаконить их связь.

Их семейная жизнь не превратилась в идиллию, как они ни старались. С годами Христиана располнела, отяжелела, а в конце жизни превратилась в расплывшуюся толстуху, правда, сохранив бойкость характера и живость движений.

На роль музы Христиана ни в девичестве, ни в замужестве явно не годилась. Друг Гете Фридрих Шиллер, обычно не

страдавший заносчивостью, бывая у них в гостях, демонстративно не замечал Христиану. Когда творчество Гете переживало некоторый спад, Шиллер уверял его, что это следствие совместной жизни с «прекрасной цветочницей». Да и по творчеству поэта видно, что Христиана не очень-то способствовала его созидательным устремлениям.

Возможно, она просто была человеком, в котором он так нуждался: простая и веселая, открытая и беззаботная, Христиана резко контрастировала с его замкнутостью, стремлением к идеалу, интеллектуальным упражнениям. Воплощенное чувственное тепло и женская непосредственность — вот что, возможно, и олицетворяло любовь в жизни поэта...

КОРОТКИЕ ЭПИЗОДЫ

Присутствие рядом с Гете — сначала в качестве любовницы, а затем и жены — Христианы не изменило коренным образом ситуации с женщинами в его жизни. Он продолжал любить и быть любимым — на все четыре стороны. Хотя почти все женщины — вдохновлявшие его, побуждавшие творить — оказались лишь «короткими эпизодами».

Юная, пылкая, взбалмошная, причудливая, неугомонная Беттина — более демон, нежели женщина...

Приемная дочь книготорговца, молодая, любвеобильная Минна Герцлиб, полюбившая старика-поэта всем сердцем и вдохновившая его на написание нескольких сонетов и романа «Сродство душ»...

Очаровательная Марианна, жена банкира Виллемера, к ней Гете захлестнула кипящая любовь... А когда влюбленные расстались, еще долгие 17 лет, до смерти поэта, шла их дружеская переписка.

В семьдесят пять Гете, как юноша, влюбился в 18-летнюю Ульрику Левецов. Как позже вспоминала сама Ульрика, он был, конечно, стар, но все еще строен и подтянут, на лбу — ни одной морщины, а глаза сверкали ослепительным блеском красоты и силы. Ульрика пережила своего любимого более чем на полвека, но так и не вышла замуж, ибо не встретила человека, который мог бы занять в ее сердце место, принадлежавшее Гете...

Своему восхищению перед женской красотой Гете остался верен даже на смертном одре. Незадолго до кончины поэт воскликнул в бреду: «Посмотрите, какая прелестная женская головка в черных локонах на черном фоне!»

Подготовил Саша МИРТ по материалам:

Энциклопедический словарь Брокгауза и Ефрона / статья А. Бекетова.
Гете, Иоганн Вольфганг;
В. Луков. Гете Иоганн Вольфганг;
В. Жирмунский. Гете в русской литературе; и Интернет-сайтов

Я ежемесячно перечисляю бывшей супруге алименты на содержание детей.

Она с детьми живет в принадлежащей им квартире, все они зарегистрированы в этой квартире по месту жительства.

Недавно бывшая супруга потребовала от меня перечислять ей помимо алиментов также половину расходов на оплату коммунальных платежей, начисляемых на детей. Скажите, пожалуйста, насколько законны ее требования. Разве перечисляемые мной алименты не должны покрывать в том числе и оплату коммунальных услуг?

Данный вопрос был предметом рассмотрения различных судебных инстанций. Анализ судебной практики показывает, что суды, толкуя п. 2 ст. 60 Семейного кодекса РФ, считают, что суммы, причитающиеся ребенку в качестве алиментов, поступают в распоряжение родителей (лиц, их заменяющих) и расходуются ими на содержание, воспитание и образование ребенка.

Выплачиваемые родителями алименты или денежные средства на несовершеннолетних детей должны расходоваться именно на содержание, воспитание и образование детей, а не на исполнение обязанностей, вытекающих из правоспособности детей при отсутствии у них способности самостоятельно осуществлять исполнение гражданских обязанностей и при наличии у родителей имущественной ответственности по их сделкам.

В случае, если собственниками жилого помещения являются несовершеннолетние дети, обязанность по оплате приходящейся на них доли жилплощади, как и коммунальных услуг, несут родители.

Указанная обязанность родителей вытекает из положений ст. 61 и ст. 80 Семейного кодекса Российской Федерации, согласно которым родители несут равные обязанности по содержанию своих несовершеннолетних детей.

При этом уплата одним из родителей алиментов на содержание несовершеннолетних детей не влечет его освобождения от участия в исполнении за несовершеннолетних детей, имеющих в собственности жилое помещение, обязанности по оплате данного жилого помещения и коммунальных услуг.

Подводя итог всему вышенаписанному, требование Вашей бывшей супруги является обоснованным, и отдельно проживающий родитель должен, помимо оплаты алиментов, участвовать в несении расходов на оплату коммунальных услуг и иных платежей, связанных с содержанием жилья, принадлежащего детям.

Для того чтобы избежать путаницы в платежах, переводя денежные средства бывшей супруге, указывайте в назначении платежа,

за что Вы перечисляете денежные средства: в счет уплаты алиментов или в счет компенсации расходов на оплату коммунальных услуг.

У нас с бывшим супругом двое детей — 7 и 8 лет. Он создал другую семью, там родился ребенок. Когда бывший муж видится с нашими детьми, он периодически возит их к себе домой, детям это не нравится, они бы хотели, чтобы папа общался с ними один. Скажите, могу ли я поставить ему условие: либо он общается с ними один, а не возит их к себе, либо он вообще с ними видеться не будет?

Статьей 66 Семейного кодекса предусмотрено, что отдельно проживающий родитель имеет право общаться с детьми. Конкретный режим общения родители могут согласовать самостоятельно. В случае, если договоренности достичь не удается, то родитель, заинтересованный в общении, может обратиться в суд с иском, чтобы суд установил конкретный порядок общения. Вы в личной беседе можете предложить бывшему супругу каким-либо образом изменить его режим общения с детьми. Возможно, он прислушается к их мнению.

Если дело дойдет до судебного разбирательства, то едва ли можно всерьез рассчитывать на то, что суд в решении укажет, что отец вправе общаться с детьми исключительно на улице, в местах детского досуга и отдыха. Для того чтобы поставить отцу такие ограничения, необходимо, чтобы психологическая экспертиза установила, что общение с отцом в присутствии его новой семьи вредит детям.

Вероятнее всего в действительности речь идет о детской ревности, и, возможно, Вам стоит попытаться поговорить с детьми и объяснить им, что папа их любит (раз он проявляет инициативу в общении с ними) и что надо принять как данность, что у него теперь есть еще и другой ребенок, и это не умаляет его доброго отношения к ним.

Представляется, что такие разногласия лучше решать путем переговоров, чем доводить дело до того, что исполнять решение суда по общению отца с детьми будут судебные приставы.

**На вопросы отвечали
независимый советник
по правовым вопросам,
член международной
ассоциации юристов
Н.И. АЛИМКИН
и адвокат
О.Н. АЛИМКИНА**

На вопросы о вере и православии, интересующие наших читателей, отвечает священник Алексей Завгородний

В нашем доме живет одна семья, у которой очень низкий уровень жизни. Можно сказать, что они не просто малоимущие, а вовсе немощные. У них тяжело больна бабушка — лежит парализованная уже несколько лет. Все члены семьи стараются ухаживать за ней, как могут, но видно, что конец ее близок.

Недавно мне в голову пришла мысль: когда бабушка умрет, ее же надо будет похоронить как положено, по православным канонам, а денег в этой семье нет даже на то, чтобы заказать в церкви ее отпевание. Скажите, пожалуйста, можно ли обратиться к батюшке в ближайшую церковь с просьбой отпеть старушку бесплатно, или это не принято?

Конечно, можно. В основном так и совершается без пожертвованного отпевания тех людей, кто на момент кончины своей оказался без родственников, без документов, а также неимущих и т. д. А еще можно поучаствовать в этом деле, в пожертвовании денег этой семье и Вам, сделав посильное пожертвование (если позволяет Ваш бюджет), тем самым сделав добродетель самой себе.

Моему брату предстоит операция по пересадке

почки в другой стране. Хотелось бы знать, как православная церковь относится к таким операциям, не будет ли считаться грехом, если брату пересадят почку от донора другой веры, и распространяется ли то же самое на переливание крови?

Донорские органы, изъятые у живых или умерших людей, могут спасти жизни других людей. Особенно острая необходимость в органах для пересадки наблюдается в нашей стране. Поэтому мы обращаемся ко всем равнодушным людям с просьбой выразить свое согласие на посмертное изъятие органов для пересадки.

Русская Православная Церковь уже давно сформулировала свое отношение к прижизненному и посмертному изъятию органов для трансплантации. Православная Церковь не поддерживает так называемую презумпцию согласия на посмертное изъятие органов.

Господь создал человека свободным, и даже в таких вопросах, как изъятие органов после смерти, эта свобода нарушаться не может.

Вместе с тем, Церковь поощряет добровольное желание человека пожертвовать

частью своего тела для спасения жизни ближнего.

Это подлинно христианский поступок.

Вообще церковь положительно относится к трансплантации органов и донорству крови, но с соблюдением ряда некоторых важных условий.

Первое условие, которое обязательно должно быть соблюдено — это добровольное согласие донора. И неважно, какой веры донор, главное — он должен быть полностью проинформирован о возможных отрицательных последствиях донорства для своего здоровья и сам даст согласие на использование его органа или крови для спасения жизни другого человека.

В случае, если речь идет об органе, изъят у умершего человека, должна быть исключена неясность в определении момента смерти. Также абсолютно неприемлемо сокращение жизни (любим способом!) одного человека для спасения или продления жизни другого.

Донорские органы и ткани вживляются воспринимателю их человеку (реципиенту), включаясь в сферу его личностного душевно-телесного единства. Поэтому ни при каких обстоятельствах не может быть нравственно оправдана такая трансплантация, которая способна повлечь за собой угрозу для идентичности реципиента, затрагивая его уникальность



как личности и как представителя рода. Об этом условии особенно важно помнить при решении вопросов, связанных с пересадкой тканей и органов животного происхождения.

Человек, принимающий чужие органы или кровь, безусловно, должен отдавать себе трезвый и ясный отчет о происходящем с ним и, исходя из этого, должен принимать наиболее приемлемое для себя решение, согласное с голосом совести.

Когда воспринимаются органы живого человека, нужно, по возможности, молиться о нем, а тем более — за человека умершего, благодаря которому для кого-то стала возможна полноценная жизнь. Если невозможно узнать имя своего донора, можно все равно просить за этого человека перед Богом, так как Господь знает все Сам и примет наше моление.

Православный календарь на июнь

(новый и старый стиль)

- 1 июня / 19 мая — Блгв. вел. кн. Димитрия Донского
- 2 / 20 — Отдание праздника Вознесения Господня
- 3 / 21 — Троицкая родительская суббота. Поминовение усопших
- 4 / 22 — День Святой Троицы. Пятидесятница
- 5 / 23 — День Святого Духа
- 6 / 24 — Блж. Ксении Петербургской
- 7 / 25 — Третье обретение главы Предтечи и Крестителя Господня Иоанна
- 10 / 28 — Отдание праздника Пятидесятницы
- 12 / 30 — Начало Петрова поста
- 14 / 1 июня — Прав. Иоанна Кронштадтского
- 24 / 11 — Иконы Божией Матери «Достойно есть» («Милующая»).

ЖЕНСКАЯ ДРУЖБА

Вопреки мнению о том, что женской дружбы не существует, да еще среди знаменитостей, которые хотят быть единственными и неповторимыми, открываем вам прекрасные истории настоящей крепкой дружбы знаменитых женщин.

НАОМИ УОТТС И НИКОЛЬ КИДМАН

Две австралийские кинодивы подружились задолго до того, как приобрели известность в мировом кинематографе. Девушки познакомились на кастинге в Сиднее, когда обе пришли попробовать свои силы в съемках рекламного ролика. Сегодня дружбе актрис уже более двадцати лет, и они так же неизменно поддерживают друг друга. Между ними много общего, интересно, но даже внешне они очень похожи. Наоми часто признается, что стала популярной актрисой только благодаря поддержке Николь — именно она уговаривала ее не отчаиваться и продолжать ходить на пробы, когда Наоми ужасно не везло с карьерой. В результате ее заметил режиссер Дэвид Линч, который и дал ей путевку в большое кино.

КОРТНИ КОКС И ДЖЭННИФЕР ЭНИСТОН

Эти подружки неразлучны уже более двадцати лет! Звезды сериала «Друзья» вместе еще со времен съемок этой кинооперы. Дружба актрис продолжилась и после завершения сериала. И хотя карьера Энистон сложилась куда более удачно, чем у Кокс, это не стало причиной для зависти и разлада. Наоборот, по их собственным признаниям, им очень повезло встретить друг друга, и они обе счастливы от того, что у них такая крепкая дружба. «Не вдаваясь в подробности, скажу, что Кортни прошла ради меня сквозь огонь и воду», —



признается Энистон. А Кокс, в свою очередь, отзывается о подруге как об очень преданном и заботливом человеке.

ДРЮ БЭРРИМОР И КЭМЕРОН ДИАЗ

Дружба двух популярных актрис началась очень давно, когда они еще были подростками. Они познакомились в одном из кафе в Беверли-Хиллз. «Мы знаем друг друга уже сто лет», — рассказы-

вает Кэмерон, — подружились, когда Дрю было 14, а мне 16. Дрю работала в этом кафе, а я ходила туда с подружками, так мы и познакомились. Потом, когда однажды мы встретились на съемках, она сказала: «О, я помню тебя!», и мы стали бывать вместе в компаниях и подружились еще больше». Позже Дрю предложила Кэмерон роль в «Ангелах Чарли», и девушки стали неразлучны. Подруги не дают друг друга в обиду: однажды во время интервью на одной из радиостанций ведущий задал Кэмерон неприятный вопрос о Дрю. Дياز вспыхнула и покинула студию, отказавшись отвечать. А тот факт, что Дрю была подружкой невесты на свадьбе Кэм, говорит сам за себя — ведь для девушек это знак наибольшего доверия.



САЛЬМА ХАЙЕК И ПЕНЕЛОПА КРУС

Не так давно знаменитые актрисы выложили у себя в Instagram совместное фото, поздравив друг друга с двадцатилетием дружбы, и разместив под снимком подпись: «Друзья навсегда». Их отношениям не мешают разные взгляды и менталитеты: одна из них — мексиканка, другая — испанка, Хайек — убежденная католичка, Крус исповедует буддизм. Но несмотря на это, они очень похожи, при-



чем, даже внешне. Актрисы успешны, очень трудолюбивы и счастливы в браке. Впервые они встретились в 2006 году во время съемок киноленты «Бандитки». В то время Пенелопа впервые приехала в Лос-Анджелес, и именно Сальма помогла ей адаптироваться к жизни в чужой стране. В то время у них не было детей, они были свободны и много времени проводили вместе: гуляли после съемок, веселились на вечеринках и «зависали» в барах. И хотя сейчас Пенелопа живет в Лос-Анджелесе и Мадриде, а Сальма осела в Лондоне, они продолжают близко общаться и встречаются при каждом удобном случае.



РИЗ УИЗЕРСПУН И СОФИЯ ВЕРГАРА

Этих красавиц можно назвать самыми жизнерадостными голливудскими подругами. После того, как актрисы сыграли в комедии «Красотки в бегах», они так и продолжают веселиться за пределами съемочной площадки. В социальных сетях они то и дело выкладывают совместные



кроссворды или играют в карты. Они не любят выходить в свет и предпочитают шумным мероприятиям домашний уют.

ГВИНЕТ ПЭЛТРОУ И МАДОННА

Более чем десятилетняя дружба сделала певицу и актрису настолько близкими людьми, что они считают друг друга сестрами. Казалось бы, между утонченной английской леди Пэлтроу и скандальной поп-звездой Мадонной не может быть ничего общего, однако, несмотря на кардинальные различия, они души не чают друг в друге. Это подтверждает и тот факт, что Гвинет согласилась переехать в Нью-Йорк после развода Мадонны с Гаем Риччи только для того, чтобы поддержать подругу. Вот уж воистину подтверждение того, что противоположности притягиваются!



забавные фото, селфи и видео, на которых, порой, просто дурачатся. Риз считает Софию идеалом красоты, а Вергара доверяет подруге настолько, что попросила именно ее полностью организовать свою свадьбу.

КЕЙТ МОСС И СТЕЛЛА МАККАРТНИ

Как не этим знаменитостям, известно, что дружба проверяется временем. Да, они дружат уже с прошлого века! В далеком 1995 году состоялось их знакомство, а в начале двухтысячных уже известная на весь мир супермодель Кейт Мосс поддержала подругу-дизайнера в ее стремлении покорить мир высокой моды. Отправляясь на важные мероприятия, Кейт демонстрировала наряды, созданные талантливой дочерью знаменитого «битла». Подруги неразлучны до сих пор и, как раньше, продолжают поддерживать друг друга в любых начинаниях.



Подготовила Марина ХРИСТЕНКО

КЕЙТ ХАДСОН И ЛИВ ТАЙЛЕР

Эти девушки познакомились еще в раннем детстве, благодаря своим знаменитым родителям. В девятилетнем возрасте они учились в одной школе, но лучшими подругами стали только после съемок в совместном фильме «Доктор Т. и его женщины». Их дружба крепка до сих пор, и не только она связывает их жизни. Девушки близки настолько, что Хадсон доверила Лив почетную роль крестной мамы своего ребенка.

КИРА НАЙТЛИ И СИЕННА МИЛЛЕР

Их дружба началась на съемках фильма «Запретная любовь» в 2008 году, сценарий к которому написала Шерман Макдональд, мать Кирры Найтли. Они сразу поняли, что их объединяет нечто большее, чем работа. Действительно, они обе любят читать, играют на музыкальных инструментах, увлекаются спортом. Сиенна призналась, что они часто бывают друг у друга дома, что-нибудь готовят, разгадывают



ФОРМООБРАЗУЮЩИЕ АКТРИСЫ:

КРИСТИНА БАБУШКИНА И АННА СТАРШЕНБАУМ

Есть много актрис, которые украшают своими обнаженными формами фильмы, в которых снимаются. А есть — наделенные такими природными формами, что и обнажать не надо — настолько хороши!

Среди первых —
Анна СТАРШЕНБАУМ,
 вторых возглавляет
Кристина БАБУШКИНА.

Крестину Бабушкину с детства готовили к оперной сцене. Все составляющие для успешной карьеры были налицо: красивый сильный голос, слух, артистизм, идеальная для оперной певицы внешность — и красота, и рост, и грудная клетка. А еще наследственность, или, скорее, окружающая среда: мама — дирижер филармонического камерного хора, папа — музыкант симфонического оркестра, гобоист. Кристина, конечно, училась в музыкальной школе, все детство провела на репетициях: то у мамы в хоре, то у папы в оркестре — музыки было вокруг с переизбытком, однажды девочка в сердцах даже заявила родителям: «Да играйте вы своего Моцарта сами!».

А когда объявила, что мечтает стать театральной актрисой, родители приняли отговаривать. Мол, слишком зависимая профессия, оперной диве легко вписаться в репертуар любого театра мира, а драматическая актриса не таквольна в выборе...

Пришлось юной десятикласснице самой принять решение уйти из школы и тайком поступить в Иркутское театральное училище. Ведь Кристина — сибирячка, напитанная силой Байкала. Она родилась и выросла в Иркутске, правда, наполовину с польской кровью: дедушка, мамин отец, был польским солдатом, решившим после войны остаться в Советском Союзе, поэтому у нее такое красивое, но не очень подходящее к фамилии Бабушкина, имя.

Родители, узнав, что их Кристина уже первокурсница театрального училища, приняли выбор дочери. Какой смысл перечить творческой личности! А она, отлично окончив первый курс, на втором была отчислена за профнепригодность. Причина — обезжизненная нога: Бабушкина попала в тяжелую автомобильную аварию и два года пролежала в больнице. Вердикт врачей — менять профессию и выбирать работу, не связанную с физическими нагрузками. А Кристина сразу после последней операции отправилась в Москву снова получать актерскую профессию. Подала документы во все столичные театральные институты, поступила в три, выбрала Школу-студию МХАТ, где курс набирал Табаков! Окончила с красным дипломом, и мэтр пригласил ее на работу в свой театр — МХТ им. Чехова, где девушка была задействована в 20 спектаклях.

В кино, как и подавляющее большинство молодых актеров, начинала с эпизодических ролей: и первой была яркая проститутка в «Маросейке, 12», затем еще пяток эпизодов, и первая главная роль, точнее, одна из трех главных, в сериале «Примадонна», сразу принесшая ей и любовь зрителей, и уважение коллег по цеху. Ее Зойка-«банкирша» — хорошо прописанный сценаристом образ и роль, сочно сыгранная Бабушкиной.

После этого фильма режиссеры телевизионных сериалов буквально в очередь выстроились, предлагая Кристине сценарии. На сегодняшний день ее фильмография содержит почти 50 работ, но, к сожалению, среди сыгранных Бабушкиной ролей много однотипных образов. Сама актриса сетует: «Это редкое

счастье, когда удается показать себя с разных сторон. Я уже смеюсь над тем, что в кино я обычно — Родина-мать или подруга главной героини. Мне кажется, это мое жизненное кредо. Причем, как правило, главная героиня — прекрасная, нежная, трогательная и очень красивая. А я — на контрасте — рослая, крупная и смешная. Надо бы что-то другое попробовать. Если я поставлю перед собой такую цель, то, наверное, смогу. Мне Олег Павлович Табаков еще в институте говорил: «Ты, Крестя, артистка на вырост».

Пока Кристина ждет свою Анну Каренину, успела примерить на себя роль телеведущей: ее еженедельная программа на НТВ «Мама в большом городе» стала успешным проектом канала. В 2007 году у нее родилась дочь Устинья, в 2010-м актрисе как молодой маме предложили вести передачу, в которой она вместе с приглашенными гостями — такими же молодыми известными мамочками и специалистами — рассказывали,

как вырастить здоровых счастливых малышей, не забывая при этом о собственной красоте, здоровье и успехе. Себя

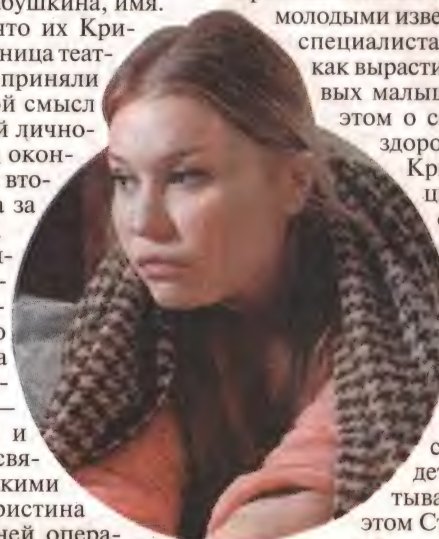
Кристина называет рациональной мамашей: она не будет паниковать, если у ребенка поднимется температура, а предпримет необходимые меры, она не давит родительским авторитетом, когда дочь пытается в чем-то спорить, считает, что детей главное не воспитывать, а любить. При этом Стеша в свои 10 лет за-

гружена по полной программе: английский и китайский языки, художественная школа. И, конечно, горные лыжи. Ведь это — любимое увлечение Кристины, еще из сибирского детства. Каждый год она старается побывать в родном Иркутске, искупаться в Байкале, чтобы зарядиться энергией и здоровьем. А главным SPA-уходом, поддерживающим красоту, считает русскую баню, которую посещает регулярно, впрочем, как и салоны красоты, ведь в следующем году у нее тяжелый для самоощущения женщины юбилей — 40 лет.

Но только не для жизнерадостной красавицы Кристины Бабушкиной!

А ее друзья ждут приглашения на свадьбу, ведь у нее новая любовь, новые отношения, которые влюбленные пока не торопятся оформлять.

С отцом Стеши, актером Станиславом Дужниковым, они прожили в счастливом браке семь лет. Познакомились в 2003-м, не с первого взгляда вспыхнула любовь, но через какое-то время поняли, что друг без друга не могут жить, и поженились. Олег Павлович Табаков помог с приобретением квартиры, мо-



лодой супруг подарил жене автомобиль, а вскоре у них родилась желанная дочка, Стас тоже стал актером МХТ, и Кристина первое время всячески опекала его в своем театре. Когда они разошлись, многие знакомые даже не могли в это поверить, настолько гармоничным был их союз.

Но вот что говорит сама Кристина: «Пускай это прозвучит банально, но наступает в отношениях такой момент, когда все говорено-переговорено, ты уже все понимаешь, все знаешь. И люди отдаляются друг от друга, потому что каждый начинает жить своими интересами. Я очень дорожу тем, что мы умудрились не довести наш разлад до скандала. Разошлись по-человечески. Брак не сохранили, но зато у нас сложились теплые дружеские отношения».

У Станислава Дужникова сейчас новая семья, но для Устины он по-прежнему заботливый и любящий отец. Новый избранник Кристины не из творческой среды, он бизнесмен, работает в энергетической сфере, и их роман наполнен сумасшедшей энергетикой!



Анна СТАРШЕНБАУМ, отказавшаяся от сексуальной тематики

Режиссеры часто поддаются соблазну вставить в фильм хоть пару кадров обнаженки, если формы актрисы настолько хороши, что будут украшением картины и подарком зрителю. Первая крохотная сцена, которую Анна Старшенбаум сыграла в кино, это девушка, снимающая футболку и обнажающая красивую грудь. Затем она сыграла практически идентичные «роли» в трех фильмах подряд у разных режиссеров, а потом еще несколько сексуально озабоченных героинь.

В 2009-м ей предложили откровенную фотосессию для мужского журнала

MAXIM, снимки получились высококлассные, и все же Анна пожалела, что решилась на этот шаг, решив, что теперь, кроме ролей с эротическими сценами, ей ничего уже и не предложат. И приняла решение больше не соглашаться на роли с «сексуальным уклоном».

И это не первое судьбоносное решение в ее пока еще 28-летней жизни. В 14 лет юная москвичка решила бросить общеобразовательную школу и стать актрисой. Так и сделала: из школы ушла, поступила в только что созданный актерский класс при Московском молодежном театре под руководством Вячеслава Спесивцева, участвовала в нескольких постановках, но только в массовках. Через год поступила на эстрадный факультет в ГИТИС, но и тут, через два года обучения покинула вуз, став актрисой Центра драматургии и режиссуры под руководством Алексея Казанцева и Михаила Рошина.

Затем стала активно сниматься в кино. Сейчас ее фильмография насчитывает более 30 картин.

Собственно, стать актрисой кино и была детская мечта Анны, которой она загорелась еще в 10 лет, после просмотра фильма Валерия Тодоровского «Страна глухих». Отец будущей актрисы был против ее выбора и вполне профессионально ее отговаривал, ведь Геннадий Старшенбаум профессор психологии, который в юности, между прочим, был скрипачом и играл в театре. А мама Анны некогда была пациенткой папы, практикующего в соответствующей клинике.

Ради яркой, квазиэмоциональной пациентки он оставил жену и двух сыновей, женился второй раз. После рождения дочери пара прожила вместе шесть лет, пока мама Ани снова безумно в кого-то не влюбилась. Начались скандалы, затем отец ушел из семьи. В 9 классе Аня подрабатывала официанткой в кафе, чтобы заработать себе на еду, а в 14 начала жить самостоятельно в квартире, оставшейся от бабушки.

Может быть, такое, не очень устроенное, детство наложило отпечаток на всю ее последующую личную жизнь. Первая неразделенная любовь к однокласснику Геле Месхи, потом короткий роман с коллегой Романом Бабиным, затем сумасшедший роман с женатым Владимиром Яглычем...

Старшенбаум тогда стала «причиной» его развода со Светланой Ходченковой. Но за это Анна позже поплатилась не только разбитым сердцем, но и близостью к самоубийству. Пережив горе от измен бывшего любимого, пройдя через истерику, она все же получила от жизни счастливый подарок — чистую нежную взаимную любовь. Ее избранник, а точ-

нее, ее избравший, актер театра и кино Алексей Бардуков.

Они познакомились, когда Анне было всего 14, но на шесть лет пути их разошлись, и вдруг судьба свела их снова.

Алексей пригласил девушку на свой спектакль, и она влюбилась, увидев на сцене сущность его натуры. Он — рыцарь, каких в нашем мире уже практически не существует. В 2009-м они расписались и вместо свадебного застолья поехали гулять в лес.

Через полтора года у них родился сын Иван, и Аня превратилась в мудрую маму: «Воспитание ребенка — вещь очень не простая.

Если отношения живые и настоящие, то их можно сравнить с ручейком, который течет, огибая леса, поля и камушки. Так что бывает всякое, но мы для себя решили, что главное в воспитании — это любовь. Если она на первом месте, все остальное приложится». Семья жила в любви, оба супруга много и удачно работали.

Анне стали предлагать интересные главные роли и она прекрасно с ними справлялась, стоит вспомнить такие фильмы, как «Мой парень — ангел», «Фарфоровая свадьба».

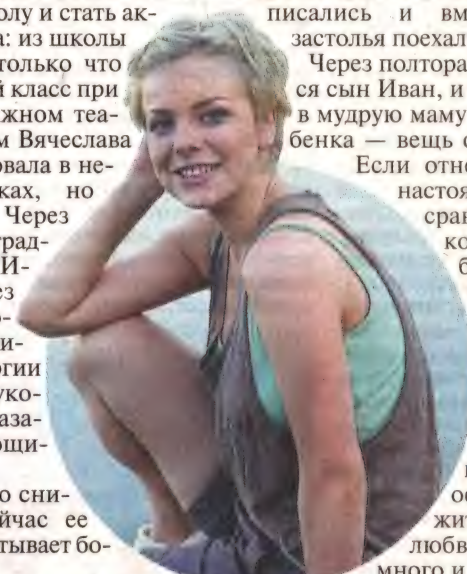
И вдруг как снег на голову новость: Бардуков и Старшенбаум стали жить отдельно. Вот объяснение Анны: «У этого события не было какой-то конкретной причины. Леша — очень порядочный и честный человек. Ни о какой измене речи не идет. Просто получилось так, что прошло пять лет, мы изменились — и каждый в свою сторону. Редко бывает, что люди живут вместе по 50 лет и не меняются. Мне кажется, это обман и сплошные компромиссы, которые происходят от человеческой слабости. Двое опираются друг на друга, как на костыли, не в силах расстаться. Надо быть рядом с человеком, если не можешь без него, а не потому что тебе с ним комфортнее и привычнее».

А слухи ходили такие: мол, на съемках сериала «Семейный бизнес», где снова партнером Старшенбаум оказался Яглыч, произошла «вспышка чувств», и Анна не смогла быть нечестной с мужем, поэтому предложила разойтись.

До официального развода дело не дошло — времени у занятых работой супругов не хватило. Да и пресловутая «вспышка» быстро утасла, а семья никуда не делась.

Алексей все свободное время проводил с сыном, ради него они втроем и в кино ходили, и гуляли. И спустя некоторое время воссоединились. Все трое снова счастливы и собираются завести еще двоих детей.

Подготовила Мария ПЕТРОВА



К тому моменту, как в отделе появился новый коллега, напряжение достигло апогея. Коллектив чисто девичий, а новый коллега — мужчина. К тому же, по некоторым сведениям, он — двадцати девяти лет от роду, видный собою, холостой, перспективный и не дурак. Вот почему все девушки нашего отдела так ждали его появления. А когда новый шеф появился на пороге отдела, все девичьи головки, как подсолнухи к солнцу, моментально повернулись в его сторону. Слух подтвердился: новый коллега был высок, спортивен, с правильными чертами лица, темнорусыми волосами и выразительными синими глазами. Одет он был безукоризненно: черный костюм, белоснежная рубашка и строгий галстук.

— Разрешите представить вам нового сотрудника, — официально произнес вошедший следом заместитель начальника управления. — Валерий Анатольевич!

— Давайте, я вас познакомлю с нашими сотрудницами, — и он повел его от одного стола к другому.

— Это Ирочка Милованова, экономист. Работает в нашем отделе второй год после окончания института. Очень ответственный и способный работник.

Это Анечка Сергеева, наш ведущий экономист. Уже три года с нами. Знающий и грамотный специалист...

По его словам, все мы являлись исключительно умными, грамотными, ответственными, серьезными, знающими, толковыми работниками и хорошими людьми. Валерий Анатольевич всем пожимал руку, кивал головой, внимательно и строго смотрел в лицо. Наконец, зам. начальника управления увел его в свой кабинет.

Едва дверь за ними плотно закрылась, девушки переглянулись, спрашивая глазами: ну как, мол, вам новый шеф?

— Очен! — негромко воскликнула Наташа и показала большой палец.

— Ричард Гир, Федор Бондарчук и Бред Питт в одном флаконе, — констатировала Надя.

— Ой, девочки! — схватилась за щеки Анечка. — Какой красивый!

— Интересный мужчина, — согласилась с ней Оксана.

Марина, Настя и Лена согласно кивнули.

Я ничего не сказала, даже не кивнула, но подумала: «Я не я, если в самое ближайшее время он не станет моим мужем».

Я — девушка серьезная, основательная, и Валерий Анатольевич вполне годился мне в мужья.

Так начался новый этап моей жизни.

Я всегда ставлю перед собою конкретные задачи, а потом реализую их. В детском саду я решила стать лучшей «снежинкой» на новогоднем утреннике. Решение было принято в июле. И полгода я упорно и настойчиво шла к своей цели. Уже в сентябре по моему настойчивому требованию мама начала шить мне необыкновенный костюм снежинки, для чего было закуплено три метра белоснежного искрящегося капрона. Несколько недель она трудилась над моим костюмом, потом мы долго выбирали белые туфельки на маленьком каблучке, украшали все блестками, соорудили корону и так далее. Думаю, вам ясно, кто был на новогоднем празднике самой ослепительной «снежинкой». И так было потом всегда: лучшая ученица в классе, лучшая студентка

рахнет тридцать. Она не лишена привлекательности, обладает змеиным характером. Я только улыбнулась.

Часы складывались в дни, дни — в недели, недели — в месяцы. Потихоньку, не спеша, но целенаправленно я шла к цели. Я давно усвоила: чтобы чего-то добиться, не надо выворачиваться наизнанку, бить в барабан и переворачивать мир с ног на голову. Все великие дела вершатся постепенно. А пока вся моя зарплата и денежные накопления уходили на салоны красоты, фитнес-залы, импортную косметику и элитные бутылки. Энная сумма была потрачена на французские духи и книги на тему: «Как покорить мужчину».

Валерий Анатольевич работал в поте лица. Я тоже. Он частенько задерживался на работе. Я тоже.



факультета, правая рука начальника. А сейчас я приняла решение выйти замуж за Валерия Анатольевича. Он об этом еще не знает, но уже обречен. Я так решила!

Уже через день новый шеф приступил к исполнению своих обязанностей, а я — к реализации своего плана. Он принялся изучать свою должностную инструкцию. Я явилась на работу в новом сногшибательном брючном костюме алого цвета и с новой умопомрачительной стрижкой. Все наши незамужние девчонки тоже приоделись и принарядились, но куда им со мною тягаться!

— Вырядилась-то! — фыркнула в мой адрес Маринка — самая старшая среди нас, ей скоро ша-

Ничто так не сплачивает людей, как общее дело. Девчонки за спиной перешептывались. Ничего, как в песне: «Разговоры стихнут скоро, а любовь останется».

Все шло по плану, но Валерий Анатольевич меня в упор не видел. То есть, видел, конечно, ведь я, как положено правой руке шефа, всегда была рядом: давала ему советы, отыскивала документы, вводила в курс дела, составляла письма и отчеты, делала нужные звонки, передавала и принимала факсы, варила ему кофе и подавала его любимый зеленый чай со вкусом жасмина, но на этом наше общение и заканчивалось. Ни мой алый брючный костюм, ни блузка цвета морской волны, ни желтый сарафан из каталога, ни

даже фиолетовое платье от кутюр впечатления не произвели. Уже не дальтоник ли он? На французские духи он никак не реагировал. Может, что-то с обонянием? Мои мини-юбки, брючки в обтяг и декольтированные топы тоже оставались без внимания. А как у него с ориентацией?! Мои шикарные улыбки неизменно наталкивались на его строгое лицо. В общем, смутные сомнения стали посещать меня все чаще. Валерий Анатольевич был абсолютно непроницаем для женских чар.

— Может, у него есть тайная возлюбленная? — спросила я в приватной беседе нашу осведомительницу — женщину, которая все про всех знает.

— Никого у него нет! Абсолютно точно.

— Он не гей, случаем?

— Ну что ты, он нормальный мужик. Просто еще не проснулся как мужчина.

— В двадцать девять и не проснулся? — качала я головой.

— В смысле, что его сердце еще не проснулось для любви. Он из тех, кто влюбляется раз и навсегда. Вот и ищет свою половинку. А ты — такая красавица! Он на тебя непременно клонет. Не отчаивайся и продолжай осаду: обязательно дрогнет, — напутствовала меня осведомительница.

Тогда в ход пошла тяжелая артиллерия: духи с феромонами, туфли из крокодиловой кожи, бриллианты. Лицо я каждый день с рассвета подвергала боевой раскраске: черные стрелки от глаз к вискам строго под углом в 37 градусов, губы обрисовывала четким контуром и покрывала помадой с эффектом увеличения и 3D, даже самый крошечный прыщик маскировала несколькими слоями крем-пудры, а накладные ресницы обмахивали мое лицо как опахала. Меня можно было рассматривать под лупой или под микроскопом, но самый привередливый критик не нашел бы в моей внешности изъяна.

Я являла собою образ идеального совершенства.

Наши девчонки, наблюдая за моими превращениями, только потрясенно молчали. Мужики всех возрастов и социальных слоев сворачивали шеи, видя меня на улице. Не потрясаясь и не сворачивая шею только один человек: Валерий Анатольевич. И я решила на последний и решительный бой. Тем более повод подвернулся: день рождения Валерия Анатольевича — 30 лет!

Отметать предполагали в небольшом ресторанчике неподалеку, и за две недели до юбилея разговоры были лишь о том,

кто что наденет и что подарить шефу. Маринка даже отпуск взяла на неделю за свой счет. Похоже, решила капитально подготовиться. Как и я, она всерьез взялась за шефа. По-человечески ее можно понять: девушке почти тридцатник, замуж пора, а тут под боком такой кадр! Но я смотрела на ее потуги сквозь пальцы — она мне не конкурент! Мне надо было придумать такое, что сразило бы неприступного Валерия Анатольевича наповал. Это дело принципа, а если честно, я влюбилась — элементарно и тупо. Это было с моей стороны глупо, неосмотрительно, нерационально и вообще... И, как положено влюбленной особе, я потеряла сон и аппетит. Сердце мое пылало в предвкушении любви, плакало от неразделенного чувства и плевало на доводы разума. Ночами я лежала на своем диванчике и думала о Валере, пardon, о Валерии Анатольевиче, уставив неморгающий взгляд в темный потолок. Я даже стихи стала сочинять: нескладные, но написанные сердцем, растревоженным любовью. Везде и всюду мне мерещились его синие глаза. Я уже жизни не представляла без Валерия Анатольевича и еще упорнее трудилась над своим внешним видом. Приходилось вставать в пять утра, чтобы до того времени, как отправляться на работу, успеть создать образ

совершенства. А так как засыпала я теперь только на рассвете, то получалось, что спала я в сутки часа по два. А тут еще юбилей, на котором мне необходимо блеснуть!

После работы я рыскала по магазинам и по подружкам — в поисках подходящего наряда. Это должно было быть нечто такое, что сразило бы наповал даже такого слепого дальтоника, как мой шеф.

Подруга Натка, в конце концов, предложила мне идти на торжество в бикини: «Точно все выпадут в осадок, не промахнешься». Это должно было быть нечто такое, что сразило бы наповал даже такого слепого дальтоника, как мой шеф.

Подруга Натка, в конце концов, предложила мне идти на торжество в бикини: «Точно все выпадут в осадок, не промахнешься». Это должно было быть нечто такое, что сразило бы наповал даже такого слепого дальтоника, как мой шеф.

— Ты в нем не вздумай отплясывать гопака: молния может разойтись, — напутствовала меня подруга, — и не садись лишний раз по той же причине. И не хочи, а то по швам запросто все пойдет. И чтобы ни кусочка еды, и ни глоточка никакой жидкости! Короче, в этом платье можно только стоять неподвижной статуей.

— Зато какой статуей! Ни есть,

ни пить, ни плясать, ни хохотать не буду. Буду покорять сердце шефа своим неземным видом.

А вы знаете, «молния» разошлась до «ниже копчика»? Или шеф не клюнул на мой умопомрачительный прикид? Все мимо. Я заболела. Ближе к вечеру дня похода в «Орлиное гнездо» у меня резко поднялась температура, меня бил озноб, болело горло, лихорадило. Приехавшая на «скорой» пожилая ворчливая врачиха отругала меня за преступное отношение к собственному здоровью, но сказала, что жить я буду.

— У тебя обычное ОРВИ на фоне ослабленного иммунитета. Сидишь, небось, на новомодной диете. Выпей аспиринчику, чаю с лимоном и ложись спать. Утром будешь в порядке, но несколько дней обязательный постельный режим, а в понедельник дуй к участковому за больничным, — и она укатила дальше.

А я осталась на своем диванчике. Вот невезуха! Вместо того, чтобы недвижной черной колонной сейчас красоваться во всем блеске великолепия посреди «Орлиного гнезда», я лежу в постели в стареньком халате, в шерстяных носках, с горлом, заматанным пуховой шалью. Несчастная, больная, никому не нужная. Там веселье в самом разгаре. Маринка вся из себя, да и другие девчонки тоже наверняка

расстарались. А уж как я старалась — и все напрасно. И так мне обидно стало, что я разрыдалась в голос. Наревевшись от души и слегка облегчив душу, я накрылась одеялом с головой и заснула тяжким сном.

Разбудил меня звонок в дверь. Спросонья сразу не сообразила — вскопчила и побежала открывать. Кто бы это мог быть?

За дверью стоял... Валерий Анатольевич. Первая моя мысль: это сон. Вторая: это бред. Третья: Боже мой, как я выгляжу?!

— Добрый вечер. Вы почему-то не пришли в ресторан, и я решил узнать, не случилось ли чего. Ничего, что я так поздно?

— Ничего, — обреченно произнесла я, — входите.

Все пропало. Все мои усилия насмарку. Уж как я старалась, как выстраивала образ совершенства! И как мой сиюминутный облик разительно контрастировал со всем этим! После такого позора остается только повеситься!

— Ириша, — улыбается Валерий Анатольевич, — вы сейчас такая милая, такая очаровательная девушка! Такая домашняя! Извините, но вы всегда столь изысканно одеты и накрашены на работе, что и не разглядишь за всем этим, что вы в действительности — красавица! Просто совершенство! Если вас это не утомит, может быть, угостите меня чаем?..

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

Хотите получать нашу газету регулярно?

Заполните подписной купон: отметьте месяцы, на которые вы решили подписаться, а также укажите свои фамилию, имя, отчество и почтовый адрес. Вырежьте бланк из газеты и поспешите в ближайшее почтовое отделение.

ВЕСТА

Ф. СП-1

АБОНЕМЕНТ на газету		60672									
		(индекс издания)									
«Веста-М»		Количество комплектов:									
на 20		год по месяцам:									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Куда (почтовый индекс) (адрес)											
Кому (фамилия, инициалы)											

ДОСТАВочная КАРТОЧКА		на газету		60672							
				(индекс издания)							
«Веста-М»		Количество комплектов:									
на 20		год по месяцам:									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Куда (почтовый индекс) (адрес)											
Кому (фамилия, инициалы)											

62 Братья наши меньшие КАЛЬЦИЕВАЯ ДИЕТА

У меня уже три года живет ахатина. Недавно я заметила, что у нее отломился кусочек раковины. Не опасно ли это для ее жизни? Восстановится ли раковина? Что для этого надо сделать?

Чаще всего причиной откола становится повышенная хрупкость раковины. Она у улиток и так тонкая и хрупкая, но, возможно, Ваша улитка получала мало кальция. Обычно раковина восстанавливается, если улитке каждый день давать кальций. Можно посыпать еду тертым мелом, который продают в зоомагазинах. Школьный мел не подойдет. Отлич-

ным источником кальция является яичная скорлупа. Вымойте ее, высушите и столките в порошок. Не лишним будет и толченый сухой гамарус.

Попробуйте значительно увеличить количество кальция в рационе улитки.

Вы не написали, есть ли в жилище улитки мягкий грунт, из чего сделана кормушка. Обычно улитки разбивают раковину, когда падают со стенок и потолка контейнера. Никакая кальциевая диета не поможет, если в контейнере мало грунта или твердые края у кормушки. Так что проверьте количество грунта и при необходимости замените кормушку.

Даже если Вы давали улитке достаточно кальция, увеличьте его количество, чтобы улитка могла восстановить панцирь.



МЕСТО ОДНО, ПОЛЬЗА ДВОЙНАЯ

Все хозяева собак знают, что миски с едой и водой должны стоять на такой высоте, чтобы собаке было удобно есть и пить, поэтому для крупных собак покупают миски на специальной подставке. Мы предлагаем совместить место кормления с местом хранения корма и обойтись без подставок.

Закажите мебельному мастеру ящик с откидной крышкой, в которой прорезаны дырки по размеру мисок. Высоту выбирайте в соответствии с ростом собаки.

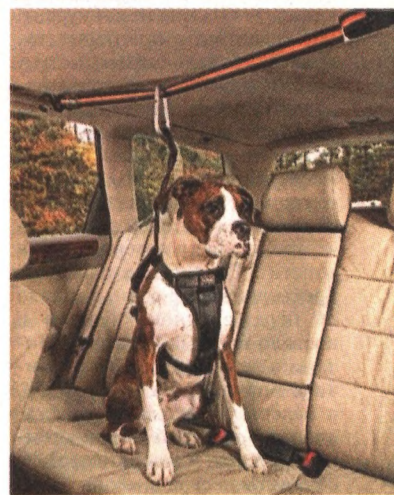
ВНИМАНИЕ! Такой ящик-кормушку можно сделать только для взрослой собаки. Щенок постоянно растет и ему особенно важно, чтобы миски располагались на нужной высоте, иначе его позвоночник будет испорчен. Так что дождитесь, пока щенок вырастет, и уже по его росту закажите ящик.

ЛЮБИТЕЛЯМ ПОРУЛИТЬ

Собака — не кошка и не хомяк, ее не оставишь дома, уезжая на выходные на дачу, приходится возить с собой. Кто-то из четвероногих друзей спокойно лежит в ногах или на заднем сиденье, а кто-то так и норовит сунуть морду водителю под руку. Часто так некорректно ведут себя щенки и взрослые собаки, которые впервые оказались внутри автомобиля во время движения.

Хозяева таких неусидчивых собак придумали способ, как обезопасить води-

теля от нештатной ситуации. Растяните между верхними ручками над дверцами плотный тканевый ремень или репшнур, а на него зацепите карабином поводок такой длины, чтобы он не пустил собаку к водителю и при этом позволял ей лежать. Возмож-



но, такой способ перевозки менее комфортен для животного, но зато избавит вас от аварии.

А ПОПИТЬ?

Ничто не может быть приятнее долгой прогулки в теплую погоду. Больше удовольствия она может доставить только вашему четвероножному другу. Правда, следует помнить о том, что попить надо взять не только себе, но и ему, иначе всегда есть шанс, что он напьется из первой же лужи. Козленочком, конечно, не станет, но какую-нибудь заразу подхватить может. Если вы любите такие пешие прогулки на пару с собакой, купите в интернет-магазине специальную бутылочку-поилку. Прелесть этой бутылочки в том, что крышка является одновременно и небольшой емкостью. Налейте в нее воду и подержите, чтобы ваш питомец смог напиться.



НИКАКИХ ФРУКТОВ И ЯГОД!

Подскажите, как часто можно кормить фруктами и ягодами джунгарских хомячков? Обычно я даю им зерновые смеси, крупы, семечки и орехи. Да подумала, вдруг им не хватает свежих витаминов, летом ведь всего много.

Прежде всего, Вам следует знать, что хомячки карликовых пород склонны к диабету, поэтому фрукты и ягоды им можно давать очень редко, лучше разнообразьте их мясной зеленью и овощами. Джунгарики с охотой едят кусочки яблока или морковки, груши лучше не давать, она слабит, а свеклу — потому что для хомячков в ней нет никакой пользы. Если у Вас есть беременная самочка, не давайте ей петрушку, может случиться выкидыш.

Старайтесь кормить животных только тем, что вырастили на своем огороде. Рыночные овощи содержат много пестицидов, которые могут стать ядом для такого крошки как джунгарик.

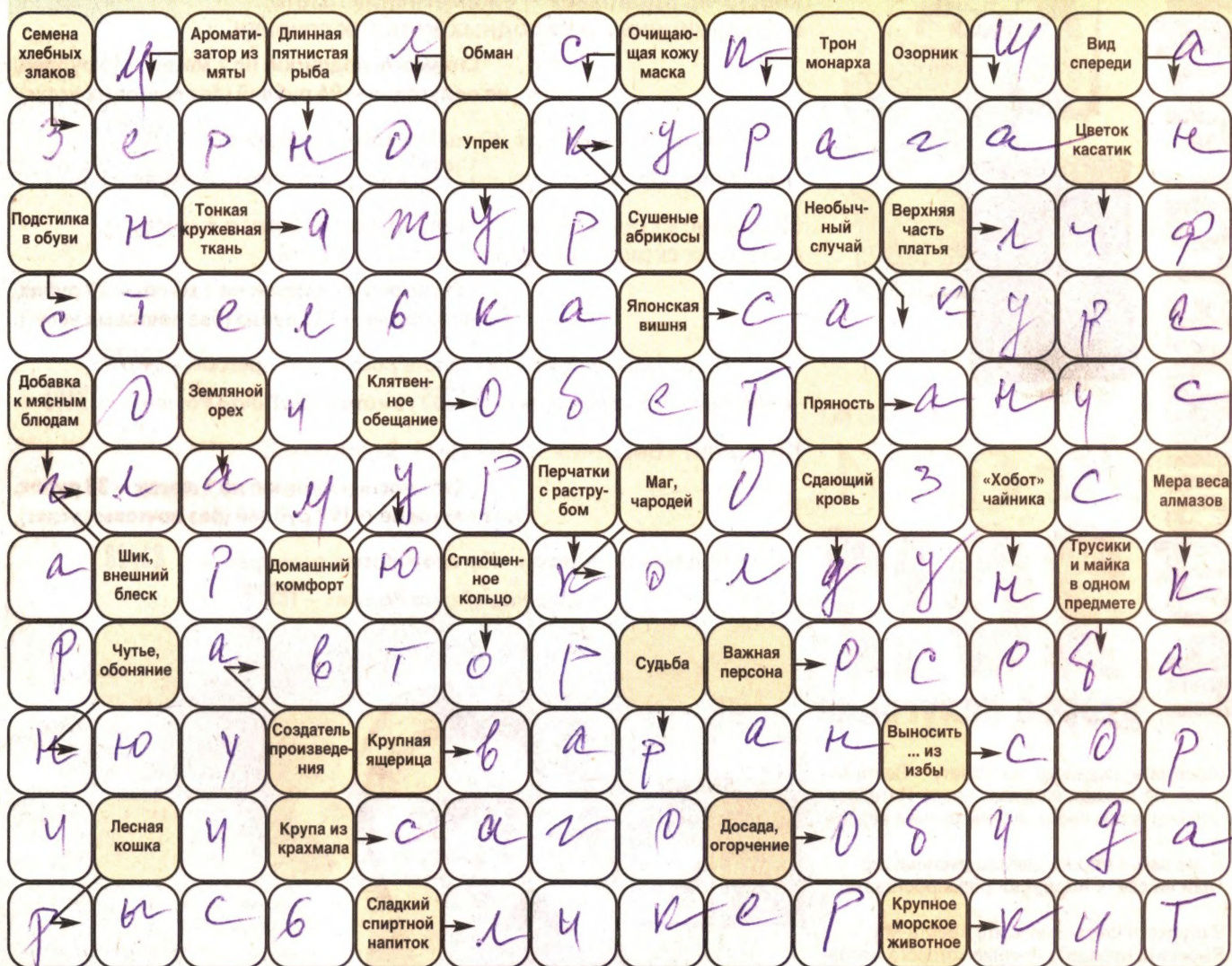
Из Вашего письма неясно, даете ли Вы своим питомцам животную пищу. Они с охотой едят творог, вареную курицу, вареные куриные и перепелиные яйца, нежирную рыбу. Помните, что животной пищи им нужно совсем немного и не чаще 2 раз в неделю. Курица и рыба должны быть приготовлены без специй и соли.



СКАНВОРД

Составил Валерий РУЧИЙ

№ 5



Ответы на сканворд № 4 по горизонтали: кумач, драма, арена, натура, тенор, сатин, виадук, носик, аванс, очки, онис, дракон, бабник, тик, букле, охота, десерт, газ.

По вертикали: кета, сдоба, манто, арка, таро, сок, черви, обед, икона, удача, бес, декан, пан, маска, окот, фата, ван, утка, итог, сари, Никита, анис, сказ.



Дамы, посмейтесь!

Блондинка жалуется подруге:

- Последнее время мой муж спит в другой комнате.
- А сказал, почему?
- Да, что-то там говорил насчет птичьего гриппа и куриных мозгов...

Сын спрашивает отца:

- Папа, а почему 8 марта в календаре красным цветом отмечено?
- Это цвет мужской крови, сынок, — с надрывом в голо-

се ответил отец.

Пришел Иван-Царевич во французский ресторан. А там — лягушки жареные, вареные, лягушки под соусом...
— Вот, значит, они с ними как... А я-то, дурак, женился!

Во времена кризиса.

Пробирается мужик по квартире, заставленной мешками с продуктовыми запасами. Шаг ступил — на него мешок сахара упал, выбрался, тут же мешок с мукой его придавил. Вылез — на голову бутылка с подсолнечным маслом свалилась. Взыл он в сердцах:

— Господи, ну когда же он закончится, этот голод?!

ПРОДОЛЖАЕТСЯ ПОДПИСКА



ИЗДАТЕЛЬСТВО
ВЕСТА
2017
второе полугодие

Оформить подписку на газету «Веста-М» можно, не выходя из дома, через Интернет-магазины, в том числе на электронные версии!

на сайте <http://vipishi.ru> выпиши.рф
или на сайте <https://podpiska.pochta.ru/>

В строке «Поиск» напишите «Веста-М».
Выберите период, в течение которого желаете получать газету.
Заполните строки «Адрес» и «ФИО».
В графе «Доставка» выберите, где Вам удобней получать газету.
Выберите способ оплаты.



А также можно читать газету он-лайн (электронную версию) на pressa.ru.

Выберите в разделе «Поиск» «Веста-М» и оплачивайте любым доступным для Вас способом.

Для пользователей iPad: установите на свой iPad приложение Pressa.ru reader, подпишитесь на сайте, а читайте на iPad.

«Веста-М» — всероссийское ежемесячное издание для женщин.

Стоимость подписки: на 1 месяц — 20 рублей 50 копеек,
на полугодие — 123 рубля (без почтовых услуг).

Подписной индекс: в «Каталоге российской прессы» — **60672**;
в каталоге «Пресса России» — **51182**; в каталоге «Почта России» — **П2181**

«Веста-М. Здоровье» — ежемесячная газета о традиционных и народных методах лечения.

Стоимость подписки: на 1 месяц — 16 рублей,
на полугодие — 96 рублей (без почтовых услуг).

Подписной индекс: в «Каталоге российской прессы» — **60673**
в каталоге «Пресса России» — **15510**; в каталоге «Почта России» — **П2194**

«Веста-М. Сканворды» — газета выходит 2 раза в месяц и содержит сканворды для взрослых и детей.

Стоимость подписки: на 1 месяц — 22 рубля,
на полугодие — 132 рубля (без почтовых услуг).

Подписной индекс: в «Каталоге российской прессы» — **60674**
в каталоге «Пресса России» — **11255**; в каталоге «Почта России» — **П2196**

Комплект «Веста-М» + «Веста-М. Здоровье».

Стоимость подписки: на 1 месяц — 33 рубля,
на полугодие — 198 рублей (без почтовых услуг).

Подписной индекс: в «Каталоге российской прессы» — **83728**
в каталоге «Почта России» — **П5293**



Май
2017

ISSN 1818-7684



9 771818 768369

17005

